Dr. Christine R. Page

LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII

De la vindecare la totalitate

EDITURA MIX

Colecția „Alternative tămăduitoare“

Autoarea, medic cu o vastă experiență, stabilește prin intermediul cărții, o punte de legătură între cunoașterea ezoterică veche și omul modern. Unul din obiectivele cărții este de a-i învăța pe pacienții interesați de medicina alternativă când este totuși necesar să se raporteze și la medicina clasică.

Adevărata îngrijire medicală trebuie să vizeze simultan trupul, mintea și sufletul ființei. Tratarea unui singur aspect, izolat de celelalte, conduce la o vindecare incompletă, deși la nivel fizic pacientul poate părea vindecat.

„Pentru ca sufletul să poată funcționa pe pământ, el are nevoie de trei învelișuri: emoțiile, mintea logică și corpul fizic. Împreună, acestea alcătuiesc personalitatea sau egoul.

Sufletul sau Sinele este conectat la Sursa vieții prin intermediul spiritului. Această punte ne permite să ne conștientizăm pe noi înșine nu numai în calitate de personalitate, dar și ca părți ale unei structuri universale a vieții.

Sufletul nu reprezintă o forță străină, care încearcă să ne influențeze peste voința noastră, ci poate fi privit mai degrabă ca un părinte iubitor care îi arată calea copilului său, de multe ori speriat. Sufletul are nevoie de personalitate, iar cei doi trebuie să lucreze împreună, în calitate de prieteni."

Dr. Christine Page

Scrisă într-un limbaj clar și direct, cartea se adresează deopotrivă medicilor și bolnavilor, precum și oricărui aspirant la cunoașterea artei vindecării.

ISBN 973-8471-07-9

EDITURA MIX

LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII

De la vindecare la totalitate

LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII

De la vindecare la totalitate

Dr. Christine R. Page

Traducere: Cristian Hanu

EDITURA MIX
BRAȘOV

Culegere: Cristian Hanu
Tehnoredactare şi copertă: Elena David
Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
PAGE, CHRISTINE R.
La frontierele sănătăţii: de la vindecare la totalitate/ dr. Christine R. Page; trad.: Cristian Hanu; ed.: Florin Zamfir – Braşov: Mix, 2003
(Alternative tămăduitoare)
ISBN 973-8471-07-9

I. Hanu, Cristian (trad.)
II. Zamfir, Florin (ed.)
159.9

Copyright © Dr. Christine R. Page 1992, 2000
All rights reserved.

Originally published as *„Frontiers of Healt"* by dr. Christine R. Page.
This book is excerpts from selected talks.
Published by arrangement with
The C.W. Daniel Company Limited
1 Church Path, Saffron Walden
Essex, CB10 1JP, United Kingdom.

Copyright © 2003 Editura MIX

Toate drepturile asupra prezentei ediţii în limba română aparţin în exclusivitate editurii MIX.

ISBN 973-8471-07-9

Tiparul executat la IMPRIMERIILE MEDIA PRO BRAŞOV

CUPRINS

Introducere 9

Capitolul 1
ORIGINEA SUFLETULUI 35

Capitolul 2
CORPURILE ENERGETICE SUBTILE 71

Capitolul 3
CORPURILE ENERGETICE SUBTILE
CONTINUARE 92

Capitolul 4
CHAKRA-ele 129

Capitolul 5
SEMNIFICAȚIA BOLII 150

Capitolul 6
CORESPONDENȚE ÎNTRE BOLI și
CHAKRA-E 176

Capitolul 7
CHAKRA RĂDĂCINII 178

Capitolul 8
CHAKRA SACRALĂ 223

Capitolul 9
CHAKRA PLEXULUI SOLAR 266

Capitolul 10
CHAKRA INIMII 305

Capitolul 11
CHAKRA GÂTULUI 350

Capitolul 12
CEL DE-AL TREILEA OCHI 380

Capitolul 13
CHAKRA CORONARĂ 399

Capitolul 14
ALTE CONEXIUNI PSIHOSPIRITUALE
CU BOLILE 421

Aprecieri 437

Dedicație

Aș dori să le mulțumesc mamei mele, lui Pat Jarvis și numeroșilor mei pacienți, care mi-au fost cei mai buni profesori.

Introducere

Una din întrebările care mi se pun frecvent sună astfel: „Când ai început să devii interesată de chestiunile spirituale?"

Răspunsul meu este că nu-mi amintesc vreo perioadă de timp când nu am fost conștientă de lumea spirituală.

Mama mea era implicată în vindecarea spirituală și îmi amintesc că vorbea adeseori de „medicina de frontieră" și de învățăturile spirituale. Ea a fost aceea care a trezit în mine aceste aspecte care făceau deja parte din adevărul meu interior.

Nu îmi imaginam însă pe vremea aceea cât de importantă va fi peste ani, pentru viața și pentru cariera mea profesională, această familiarizare cu legăturile dintre corp, minte și spirit.

Prima mea amintire din copilărie se referă la o perioadă în care aveam 14 luni. Îmi amintesc cum păpușa mea preferată a căzut între două scaune de lemn, făcându-se țăndări. Am fost neconsolată; am privit cu oroare cum rămășițele ei au fost adunate și aruncate la coșul de gunoi,

fără prea multă ceremonie. Nu-mi venea să cred că nimeni nu face nimic pentru a reda totalitatea vieții sale, oricât de imaginară era ea.

Acel incident a trezit în mine dorința interioară de a face tot ceea ce îmi stă în puteri pentru a-i ajuta pe oameni să se vindece, dar și să atingă starea de totalitate. De fapt, cuvintele „sănătate" și „vindecare" provin din cuvântul german „totalitate" sau „a-și regăsi unitatea". Am înțeles foarte rapid că această vindecare trebuia să înceapă înainte de toate cu cel care dorește să îi ajute pe alții, adică cu mine.

Când a sosit timpul să-mi aleg o carieră, am optat pentru una din profesiile medicale, cu speranța că îi voi putea ajuta astfel pe oameni să meargă pe calea lor naturală, în mod profesionist.

Când am intrat pentru prima oară pe porțile facultății de medicină, eram plină de speranțe, convinsă că îmi voi putea îndeplini astfel visul de o viață. Chiar în acea zi, am stat, împreună cu opt colegi, în jurul unei mese pe care stătea primul cadavru pe care îl vedeam în viața mea, gata să învăț totul despre ființa umană.

Am înțeles totuși repede că există o problemă, că acelui corp îi lipsea ceva esențial... și anume viața!

De aceea, am așteptat cu nerăbdare practica din spital. Aici, ni s-a permis – în calitatea noastră de studenți la medicină – să îi consultăm și să îi pipăim pe bieții pacienți, care nu bănuiau nimic, cu scopul nobil de a ne perfecționa

cunoștințele referitoare la boală. Orice întrerupere verbală din partea pacienților era privită de multe ori ca o intervenție neavenită.

„Vă rog, răspundeți la întrebare". Nu aveam timp pentru discutarea problemelor lor sociale și emoționale.

Mi-am dat seama, din propria mea experiență, că atunci când lucrezi într-un spital, nu prea ai timp să-ți amintești că fiecare pacient are și o viață personală, care nu are nimic de-a face cu spitalul și cu boala, că mai presus de orice, și ei sunt oameni.

În timp ce îmi ascultam pacienții vorbind, îmi devenea tot mai evident faptul că aveau vieți stresante, căsnicii destrămate, probleme cu copiii, pierderea slujbelor, rude bolnave etc., iar pregătirea mea medicală nu mă ajuta să fac în mod corespunzător față acestor probleme.

Știința pe care am învățat-o făcea o distincție clară între bolile trupului și cele ale minții, cele din urmă fiind tratate exclusiv în departamentele de psihologie și psihiatrie ale spitalului. Singurele conexiuni făcute aveau legătură cu așa-numitele boli psihosomatice *(psyche* = minte, *soma* = trup).

De multe ori, acest termen era folosit ca diagnostic atunci când analizele nu reușeau să reveleze cauza bolii unui pacient. Acesta părăsea biroul medicului cu convingerea că simptomele bolii sale nu existau „decât în mintea sa", ceea ce amplifica starea de stres și lipsa oricărei speranțe.

Am înțeles repede că acest domeniu era unul din cele mai promițătoare pentru orice carieră medicală, care – din fericire – este tratat astăzi într-o manieră științifică modernă.

În tot acest timp, aveam propriile mele probleme. Faptul că stăteam atât de aproape de bolnavi mi-a răvășit sensibilitatea. Eram copleșită de durerea fizică și emoțională a pacienților mei și regretam faptul că nu le puteam oferi un ajutor real din cauza lipsei cunoștințelor adecvate.

În consecință, am leșinat de mai multe ori, la vederea sângelui și a durerii. Singura soluție pe care am avut-o la vremea aceea a fost să-mi îngrop sensibilitatea și să îmi asum cât mai multe sarcini, pentru a nu-mi lăsa mintea să se gândească prea mult.

Halatul alb pe care trebuia să-l îmbrac îi oferea o protecție suplimentară sufletului meu atât de sensibil. Îmbrăcată în el, mă simțeam anonimă și le păream celorlalți detașată, lipsită de emoții și profesionistă. Cel puțin așa credeam eu.

Privind de la înălțimea experienței acumulate în timp, îmi dau seama astăzi că tot ce am reușit să fac a fost să-mi îngrop sentimentele. Am căpătat între timp convingerea că această abordare este foarte toxică pentru medici, ceea ce explică – poate – rata înaltă a sinuciderilor și a alcoolismului din domeniul medical.

Mi-a luat ceva timp până când am înțeles cât de important era să îmi recunosc meritul că „eram pur și simplu acolo" și că lucrul esențial pentru bolnavi, în afara expertizei medicale, era să manifest acea compasiune necondiționată care declanșa apoi procesul de vindecare.

În timpul studiilor, am devenit din ce în ce mai conștientă de faptul că în pofida unor diagnostice identice, pacienții diferiți reacționau într-un mod diferit la boală și la tratamentul indicat.

Nu exista nici o garanție că pacientul va părăsi spitalul complet vindecat sau că nu va muri fără nici un avertisment.

Profesorii m-au învățat să vorbesc în prognoze statistice: „80% dintre pacienții care suferă de o anumită boală mor în circa doi ani". Nimeni nu îmi explica însă ce se întâmplă cu ceilalți 20%. Ce anume îi făcea să trăiască. Prin ce erau ei diferiți de ceilalți suferinzi?

Am tras concluzia că nu toate bolile au drept cauză microbii. Au existat studii care au arătat că deși în mediul în care trăia o anumită comunitate exista un virus sau o bacterie, numai o mică proporție dintre membrii acesteia se îmbolnăveau.

În secolul XIX, Claude Bernard, unul din cei mai mari cercetători în domeniul medicinii, scria: „Bolile ne afectează pe toți; germenii patogeni sunt împrăștiați de vânturi, dar nu încolțesc decât pe terenul care este pregătit să-i primească".

Este faimoasă fraza pe care a rostit-o pe patul de moarte Pasteur, părintele microbiologiei: „Bernard avea dreptate. Germenul patogen nu înseamnă nimic. Totul depinde de terenul pe care cade el".

Terenul se referă la mediul în care trăim, iar acesta include deopotrivă lumea exterioară și lumea noastră interioară.

Noile descoperiri au revelat faptul că gemenii neidentici care au crescut în medii absolut identice prezintă mari variații de personalitate, inclusiv în ceea ce privește bolile de care suferă de-a lungul vieții lor. În mod similar, nu toți fumătorii mor de inimă sau de plămâni, la fel cum nu toți alcoolicii suferă de ficat, iar aceiași factori de stres nu îi afectează pe toți oamenii într-o manieră identică.

Era evident faptul că variațiile modurilor de manifestare ale bolii au cauze interioare. Pornind de la această premisă, mi-am concentrat atenția asupra celorlalți factori implicați în paradigma holistică... mintea și spiritul.

Prin anii 70, unul din subiectele la modă erau conversațiile despre stres. Acesta era considerat o problemă cu o răspândire foarte largă, care îi afecta pe oamenii de toate vârstele și din toate domeniile de viață, pe seama lui fiind puse din ce în ce mai multe boli cronice.

Deși stresul poate fi identificat ca problemă, el s-a dovedit mult mai greu de eradicat, cu toate tehnicile de relaxare, meditație etc., care au fost create special în acest scop.

Am tras concluzia că nu stresul este adevărata problemă, ci tensiunea nervoasă pe care o generează el.

Stresul este o premisă fundamentală a vieții. În dicționar, el este definit ca: „...o forță coercitivă aplicată unei forme sau unei structuri". Cuvântul „coercitiv" nu se referă numai la mișcarea pe care o generează el, ci și la intensitatea ei. Fără această forță care să ne impulsioneze, noi am vegeta, creșterea nu ar fi posibilă, și foarte curând am muri din cauza lipsei de hrană.

Tensiunea nervoasă este definită ca: „o forță care te obligă să te pui în mișcare, dar care depășește puterea de rezistență legitimă (suportabilă)". Tensiunea apare atunci când ne depășim puterea de rezistență optimă, forțați de presiuni emoționale precum teama sau vinovăția. Eu cred că principala cauză a marii majorități a bolilor sunt aceste influențe.

Efectele tensiunii nervoase pot fi remarcate cu ușurință la nivelul corpului fizic atunci când ridicăm de la sol o greutate foarte mare. Când ne asumăm prea mult de lucru la birou, tensiunea nervoasă se poate manifesta prin iritabilitate sau plâns, ori sub forma unei dureri de cap (la nivel fizic).

Oricare ar fi simptomele fizice sau mentale, răspunsul este întotdeauna același: tensiunea nervoasă trebuie redusă în limitele suportabile, iar simptomele vor dispărea.

Singura problemă este că aceste limite suportabile nu sunt identice pentru întreaga rasă umană, așa cum nu sunt

identice nici măcar pentru membrii aceleiași familii sau pentru cei din aceeași categorie de vârstă.

Doi cercetători care s-au ocupat de problema stresului în anul 1967, Appley și Trumbull, au tras concluzia că reacția la stres variază considerabil de la individ la individ și de la răspuns la răspuns. Mai mult, în ocazii diferite, același individ poate reacționa la un factor de stres în maniere diferite.

Încercând să înțeleg conexiunea dintre minte și corp, am ajuns la studiile făcute de Greer și grupul lui (1979), care indicau patru categorii de mecanisme comportamentale adoptate de suferindele de cancer mamar. Majoritatea pacientelor manifestau mai multe asemenea mecanisme în timpul bolii lor, dar de regulă unul era predominant. Iată care erau acestea:

a) ACCEPTAREA CU STOICISM – aprecierea realistă a realității bolii, acceptată cu o stare de calm, fatalism, sau chiar pasivitate. Aceasta este atitudinea cea mai comună adoptată de paciente și este strâns asociată cu acele trăsături de personalitate care îi caracterizează de regulă pe bolnavii de cancer.

b) NEAJUTORARE/LIPSĂ DE SPERANȚĂ – disperare cu privire la boală și lipsa motivației pentru adaptare. În această categorie intră persoanele predispuse către depresii, iar această atitudine apare de regulă la începutul fazei dureroase a bolii.

c) SPIRITUL LUPTĂTOR – aceste paciente sunt hotărâte să lupte pentru a-și învinge boala și pentru a se vindeca. Este vorba de persoane care au avut din totdeauna un spirit de luptător, care își manifestă dorința de a controla orice situație în care se află, inclusiv propriul lor tratament. Ele citesc o grămadă de cărți, cer opinia altora și organizează grupuri de sprijin.

d) NEGAREA – se referă la incapacitatea de a accepta diagnosticul și implicațiile sale. În aceste cazuri se manifestă o amnezie aparentă cu privire îndeosebi la acele aspecte ale bolii care sunt asociate cu diagnosticul și lipsa dorinței de a pune întrebări referitoare la boala lor.

În cazul negării, observatorii care preferă abordarea sincerității până la capăt consideră o provocare refuzul pacientei de a vorbi despre cancerul său. Ei își asumă sarcina de a încuraja pacienta să vorbească deschis despre temerile și grijile ei, pentru a preveni astfel reprimarea emoțiilor, care ar putea sta ulterior la baza altor tulburări.

După cum m-a învățat propria mea experiență, această abordare nu are nimic de-a face cu dorințele pacienților și nu satisface decât egoul observatorului.

După ce i se prezintă adevărul, în termeni cât mai simpli și mai clari, pacientul are tot dreptul să își aleagă propriul model comportamental, să vorbească sau nu despre boala sa.

Îmi amintesc încă de naivitatea mea atunci când am fost pusă pentru prima oară față în față cu un pacient care

murea din cauza unui cancer la plămâni. Când am intrat în casă, soția lui m-a tras grăbită deoparte și mi-a povestit detaliat despre cancerul bolnavului și despre problemele lui curente.

Ne-am întors apoi în dormitor, unde zăcea suferindul, și am început să vorbim despre vreme și despre câteva probleme minore legate de boală. După încă o vizită similară, am întrebat-o pe soția bolnavului dacă soțul ei știa care este diagnosticul și dacă înțelegea cât de grav bolnav este. Mi-a răspuns că nu este sigură, căci nu au discutat niciodată deschis despre boala lui.

Considerându-mă un medic conștient, am simțit că trebuie să-i spun bolnavului adevărul și am intrat din nou în dormitor:

– Știți ce boală aveți? l-am întrebat.

– Da, am cancer, mi-a răspuns el.

– Știți cât de avansată este boala? am continuat eu.

– Da, sunt pe moarte.

– Ați discutat cu soția despre acest lucru?

– Nu, nu vreau să o îngrijorez.

Când am părăsit casa, soția lui mi-a spus cu un oftat:

– Deci știe, așa că nu mai are rost să mă prefac.

Văzându-i fața, mi-am dat seama că i-am înșelat încrederea și am acționat împotriva dorinței amândurora, din dorința mea exagerată de a le fi de folos.

A doua zi, starea pacientului s-a deteriorat brusc și el a fost internat în spital. A reușit să mai ajungă acasă pentru

o perioadă scurtă, dar a murit repede, iar eu m-am simțit obligată să-i alin ultimele momente și să rămân cu soția lui în zilele care au urmat.

Dorința mea de a rosti adevărul a rupt țesătura delicată a negării pe care o construiseră cei doi oameni, în dorința lor de a face față cumplitei provocări. La fel ca în cazul multor alte experiențe pe care le-am avut de-a lungul vieții mele de medic, m-am simțit umilită, dar recunoscătoare că pot învăța o lecție atât de importantă de la pacienții mei.

Mecanismele de adaptare nu apar numai în cazul cancerului sau al altor boli grave, ci în toate situațiile în care se produce o schimbare în cursul vieții. Medicii înșiși se folosesc de aceste mecanisme în fiecare zi pentru a face față stresului cu care se confruntă, îndeosebi acelor situații care îi marchează profund.

Lecțiile pe care ți le oferă muribunzii și suferinzii nu fac parte din antrenamentul medical. La vârsta de 23 de ani și fără nici o pregătire în acest sens, oamenii așteptau de la mine să mă descurc fără probleme în a-i consola spunându-le că vor muri (ei sau rudele lor). M-am interesat de ce nu sunt pregătiți studenții și în această privință și am ajuns la concluzia că răspunsul este unul singur: cei mai mulți dintre oameni, inclusiv profesorii și medicii cu experiență, nu au ajuns să se împace cu propria lor condiție de muritori.

Personal, am avut parte încă de la o vârstă fragedă de experiența morții unei persoane foarte apropiate, inclusiv a

durerii care a urmat. Din fericire, majoritatea oamenilor nu se confruntă cu această experiență decât la maturitate. Și totuși, multora li se cere să ofere consolare și sprijin în asemenea chestiuni, fără să fi avut o educație adecvată în domeniu. După părerea mea, acest domeniu nu ar mai trebui să fie lăsat numai pe seama bisericii, ci ar trebui să fie inclus în pregătirea medicală de specialitate. Sunt chestiuni importante, iar omul modern trebuie să fie echipat cu instrumentele necesare pentru a le face față în mod adecvat.

Orice problemă poate fi abordată în diferite maniere, care nu sunt neapărat corecte sau greșite, iar profesioniștii medicinii ar trebui să înțeleagă că nu sunt acolo ca să îi judece pe alții, ci pentru a le oferi alinare și sprijin.

Din păcate, fragilitatea caracterului uman face ca această detașare și înțelepciune să le lipsească multor medici, cu atât mai mult cu cât societatea le-a conferit o poziție de autoritate.

Opinia medicului, inclusiv felul în care este prezentată ea bolnavului, poate influența radical evoluția acestuia, lucru demonstrat de studiile referitoare la efectul placebo.

Cercetările au arătat faptul că gândirea pozitivă indusă de medic prin efectul placebo este responsabilă de vindecarea simptomelor la 30% dintre pacienți. Acest procent a fost verificat prin studii clinice în care pacienților li s-a oferit o tabletă de zahăr în locul unui medicament, dublată însă de afirmațiile pozitive ale medicului.

În lucrarea sa, *Vindecarea cuantică* (1989), Deepak Chopra vorbește despre efectul „Nu-cebo", un fel de răspuns placebo cu semnul negativ. Este vorba de situația în care pacienților li se dau informații negative despre starea lor de sănătate, lucru care conduce la deteriorarea acesteia. „Nu o să mai apuci anul", sau „Acest medicament o să-ți dea probabil efecte secundare, precum greața sau senzația de vomă".

În lucrarea *Iubire, medicamente și miracole,* Bernie Siegel relatează povestea a doi bărbați cărora li s-a inversat din greșeală diagnosticele. Cel care avea cancer, și care, potrivit statisticilor, ar fi trebuit să moară, a părăsit sănătos spitalul. Celălalt, care nu avea decât o tulburare minoră, a plecat din spital într-un sicriu.

Răspunsul efectului nu-cebo la starea de boală nu a fost încă analizat statistic, dar aș fi surprinsă să nu-l egaleze pe cel al efectului placebo.

Nu am nici cea mai mică îndoială în ceea ce privește influența minții în apariția și susținerea procesului de boală, fără ca ea să fie neapărat negativă. Spre exemplu, s-a observat în spitalele de oncologie că dacă pacienților li se dau sfaturi cinstite, dar pozitive, cu privire la efectele secundare ale medicamentelor, nu apar de regulă probleme.

Îmi amintesc de o femeie în vârstă „care și-a întors privirea către perete și s-a decis să moară". Ea a refuzat să mai accepte mâncarea și băutura, și se stingea văzând cu ochii. Așa cum se întâmplă întotdeauna în cazuri legate de

muribunzi, a fost contactată ruda ei cea mai apropiată – un nepot.

Fără să dea vreun semn de emoție sau de îngrijorare, acesta a întrebat calm când trebuie să vină pentru a-i lua acasă hainele și certificatul de deces. Deși indignată de tupeul lui, asistenta i-a spus bolnavei că a vorbit cu nepotul ei, omițând însă aspectele mai dure ale conversației.

Auzind ceea ce dorea să audă, că cineva din familia ei era preocupat de ea, bătrâna și-a revenit imediat și a cerut ceva de băut. Când nepotul a venit să colecteze certificatul de deces, el a găsit-o stând pe marginea patului, plină de viață și de vigoare.

Chestiunile legate de viață și de moarte nu se află în mâinile medicilor, ci în cele ale unei puteri mai presus decât ei. Ceea ce percepem noi nu este decât vârful aisbergului. Cine încearcă să estimeze durata și calitatea vieții unei alte persoane se joacă de-a Dumnezeu și este aproape cert că va da greș.

Când oamenii se îmbolnăvesc, se pot petrece lucruri uluitoare. Mulți dintre ei capătă puteri pe care nu ar fi bănuit niciodată că le au.

Una din criticile care mi se aduc atunci când țin conferințe în fața medicilor se referă la faptul că este incorect să le dai speranțe false oamenilor care ar trebui să facă față cu fruntea sus propriei lor condiții de muritori.

Eu nu cred că aici este vorba de speranță, falsă sau nu, ci despre cinste și adevăr. Medicilor li se cere să dea sfaturi

pe baza anilor lor de experiență și a cunoștințelor lor, dar în final, decizia îi aparține pacientului.

Pe vremea când tocmai devenisem un medic calificat, credeam că dețin răspunsurile la toate problemele medicale. Pe măsură ce am avansat în vârstă și am devenit mai înțeleaptă, am învățat să spun: „Nu știu", adăugând, dacă este cazul: „dar cunosc pe cineva care vă poate ajuta".

Mulți medicii se consideră responsabili nu numai pentru pacienții lor, ci și pentru eliminarea bolii. Această convingere nu se limitează numai la medicii profesioniști, ci la toți cei care se ocupă de îngrijirea altor persoane.

Experiența mi-a demonstrat însă că pacienții nu ne cer să fim responsabili pentru boala lor, ci doar să-i îngrijim cât putem mai bine, pentru a le alina suferințele, lucru care se poate traduce uneori chiar în a lăsa sufletul să își găsească odihna.

La școală, am învățat că viața este sacrosanctă și că moartea este un eșec pentru un medic. Între timp, am ajuns să cred că atât timp cât vom privi ființa umană doar din perspectiva corpului și minții ei, vom fi predispuși întotdeauna eșecului, căci singura certitudine pe care o avem cu toții în viață este faptul că vom muri cândva. Viața nu este nesfârșită.

Orice discuție sau învățătură despre om ar trebui să includă și spiritul, care nu mai poate fi lăsat numai pe seama religiei. Eșecul medicinii datorat faptului că nu tratează omul ca o ființă integrală (trup-minte-spirit) mi-a

fost dovedit chiar de practica mea, care mi-a dovedit că în 80% din cazurile pacienților suferinzi de boli cronice, medicamentele – chiar corect prescrise și administrate – nu remediază fundamental starea de sănătate, chiar dacă elimină într-o oarecare măsură simptomele.

Oamenii moderni nu par să cunoască mai bine decât semenii lor de acum o sută de ani răspunsul la această ghicitoare care este boala, cu toată tehnologia lor uluitoare. Noi nu știm nici astăzi de ce unii oameni mor de tineri, în timp ce alții trăiesc până la vârste înaintate, nici de ce unii oameni se îmbolnăvesc, în timp ce alții, care trăiesc în condiții absolut similare, rămân sănătoși.

Tot căutând răspunsuri, atenția mi-a fost atrasă din nou către medicina de frontieră, sau neconvențională, cum mai este numită astăzi. Am constatat rapid că toate aceste discipline au la bază credința într-o legătură strânsă între corp, minte și spirit, și că multe metode, precum reflexologia, acupunctura și homeopatia, operează cu principiul unei energii sau forțe vitale care curge prin corp și care – în cazul bolii – este blocată, dând naștere unor dizarmonii în structura fizică. Principala sarcină a specialiștilor din aceste domenii este eliminarea blocajului și restabilirea armoniei pierdute.

Am simțit în sfârșit că sunt conectată din nou la adevărul meu interior, care mă făcuse să bănuiesc de mult timp că nu se poate vorbi de o vindecare adevărată decât

dacă tratăm ființa în totalitatea ei (pe toate cele trei paliere: trup-minte-spirit).

Deși m-am implicat deopotrivă în medicina ortodoxă și în cea complementară, simțeam că nu cunosc încă prea multe despre semnificația vieții, și implicit despre felul în care aceasta este atacată de boală. Eram convinsă însă că nimic nu se petrece întâmplător sau fără un scop bine determinat, pe un nivel sau altul, iar boala nu face excepție de la acest principiu.

Semnificația bolii variază de la o cultură la alta. În multe culturi, ea este considerată o slăbiciune și un eșec. Unii dintre pacienții mei de sex masculin mi-au mărturisit că mai degrabă ar muri decât să se umilească recunoscând că sunt bolnavi. Mulți dintre ei își împlinesc această ambiție cu mult timp înainte de vârsta de pensionare!

Medicii din timpurile de demult înțelegeau importanța abordării holistice. Hipocrate (420 î.CH), părintele medicinii moderne, a urmat în realitate o școală de preot vindecător. Acești vindecători erau considerați urmași ai lui Esculap, zeul grec al vindecării, al cărui simbol – șarpele care înconjoară un baston – continuă să fie acceptat și astăzi de multe instituții medicale. Preoții vindecători credeau că vindecarea totală trebuie să includă deopotrivă trupul, mintea și spiritul.

Mai târziu, Hipocrate a trecut de la această viziune holistică la una mai reducționistă. El a sfârșit prin a afirma

că după părerea lui, cauza bolii apare exclusiv pe tărâmul fizic, adică în trup. Treptat, această viziune a fost adoptată de toți cei care îi îngrijeau pe bolnavi, iar tratarea bolilor s-a împărțit între medic, preot și psihiatru.

Este totuși interesant să remarcăm faptul că până de curând, toți medicii erau nevoiți să presteze jurământul lui Hipocrate, care începe astfel:

„Jur pe medicul Apolo, pe Esculap... etc."

Pe măsură ce avansam cu studiile mele, am început să caut referiri despre spirit în cărțile de medicină. Nu am găsit nici una, așa că mi-am îndreptat atenția asupra învățăturilor esoterice, care îmi erau familiare încă din copilărie.

Am rămas uimită de înțelepciunea pe care am întâlnit-o în cărțile lui Alice Bailey, așa că am început să particip la seminariile și la întâlnirile de lucru ale acesteia. Majoritatea învățăturilor pe care le-am auzit acolo m-au marcat profund și am început să înțeleg mai bine care este scopul vieții pe pământ.

Am ajuns astfel să cred că noi ne naștem cu toții dintr-una și aceeași Sursă, care poartă mai multe nume: Lumina, Dumnezeu sau Creatorul. Din această Sursă s-au născut toate aceste lumini individuale, sau suflete, și fiecare dintre noi suntem posesorul unui asemenea suflet.

Scopul vieții noastre pe pământ constă în dezvoltarea conștiinței de sine, adică în recunoașterea și acceptarea

noastră ca ființe spirituale. Pe măsură ce această conștiință se amplifică, noi ne ridicăm către starea de totalitate, iar aceasta ne conduce la împlinirea scopului suprem, care este fuziunea cu Creatorul nostru.

Calea pe care o urmează omul pe pământ îi permite acestuia să treacă prin numeroase experiențe, care îi asigură astfel creșterea spirituală. În această lume a dualității, noi învățăm să acceptăm și să iubim atât așa-numitele noastre aspecte negative, cât și pe cele pozitive, căci toate fac parte integrantă din totalitate.

Pentru ca sufletul să poată funcționa pe pământ, el are nevoie de trei învelișuri: emoțiile, mintea logică și corpul fizic. Împreună, acestea alcătuiesc personalitatea sau egoul.

Sufletul sau Sinele este conectat la Sursa vieții prin intermediul spiritului. Această punte ne permite să ne conștientizăm pe noi înșine nu numai în calitate de personalitate, dar și ca părți ale unei structuri universale a vieții.

Sufletul nu reprezintă o forță străină, care încearcă să ne influențeze peste voința noastră, ci poate fi privit mai degrabă ca un părinte iubitor care îi arată calea copilului său, de multe ori speriat. Sufletul are nevoie de personalitate, iar cei doi trebuie să lucreze împreună, în calitate de prieteni.

Unul din aspectele fundamentale ale acestei vieți, pe care unii îl privesc ca pe un dar, iar alții ca pe un obstacol, este liberul arbitru. Acesta ne dă dreptul să alegem, să ne

acceptăm propriile experiențe și să învățăm lecțiile pe care ni le oferă acestea.

Din cauza liberului arbitru, mulți oameni ajung să se teamă de eșec și de comiterea unor greșeli. În realitate, nu există greșeli; nici o experiență nu reprezintă o pierdere. Chiar și cele mai negative evenimente predau sufletului o lecție, chiar dacă nu este vorba de altceva decât de necesitatea de a nu mai urma acea cale.

Alții se rătăcesc în experiențele lor și nu își dau seama că ceea ce contează nu sunt detaliile situației în care se află, ci șansa care li se oferă de a se transforma.

Dar ce anume dorește sufletul de la viață? Am călătorit foarte mult prin lume, ținând conferințe și seminarii, dar oferind și consultații personale, și am rămas uimită să constat că în pofida enormei varietăți de culturi, religii și nivele de prosperitate, la toți oamenii se manifestă o temă recurentă: „Doresc să fiu eu însumi".

Sinele de care vorbesc ei este alcătuit din șapte aspecte spirituale:

- cunoașterea de sine;
- responsabilitatea pentru sine;
- exprimarea de sine;
- iubirea de sine;
- prețuirea de sine;
- respectul de sine;
- conștiința de sine.

Conștiința totală de sine include toate aceste aspecte și reprezintă o existență armonioasă, obținută prin unificarea tuturor acelor părți care alcătuiesc omul spiritual.

În cazul celor mai mulți dintre oameni, personalitatea preia controlul vieții lor de zi cu zi. Pe măsură ce balanța se înclină dinspre personalitatea către suflet, procesul este inițial receptat ca o dizarmonie de către minte, care începe să primească două tipuri diferite de vibrații, unele de pe nivelul sufletului și altele de pe nivelul personalității.

Dacă vibrația sufletului ar înlocui într-un mod natural vibrația personalității, schimbarea s-ar putea produce fără prea multe dezechilibre și tulburări în viața individului. Dacă personalitatea opune însă o rezistență în calea acestei schimbări, dizarmonia pe care o resimte inițial mintea conduce la simptome precum tensiunea nervoasă, frustrarea, mânia, depresia etc. Dacă individul nu întreprinde nimic pentru a schimba vibrația, în pofida acestor mesaje de avertisment, dizarmonia se va transforma în curând în boală.

Boala nu numai că amplifică nivelul de conștientizare al individului, care ajunge să-și dea seama astfel de dizarmonia prezentă (cine vede, crede), dar în multe cazuri acționează și ca un vehicul al schimbării propriu-zise. În viziunea mea, acest lucru se întâmplă în 80% din cazurile de boli fizice și mentale din zilele noastre, inclusiv cele traumatice.

Cartea de față își propune să pătrundă în interiorul acestui proces, să stabilească o punte între cunoașterea esoterică străveche și omul modern. Anii de practică medicală m-au convins că reducerea bolii la simptomele sale înseamnă să ignori anumite indicii vitale pe care ni le oferă pe această cale sufletul.

Dacă noi am reuși să decodificăm mesajul bolii, am putea înțelege mai bine domeniul de care este interesat sufletul pentru creșterea sa spirituală. În acest fel, medicii ar putea sprijini mai corect pacientul, într-o manieră mai constructivă, iar la rândul lui, acesta ar putea contribui mai activ la propria lui vindecare.

Poate că înțelegerea conștientă a procesului de creștere spirituală a sufletului nu este esențială pentru ca viața să meargă mai departe, dar cu siguranță ea poate ușura enorm călătoria.

Eu accept fără rețineri neprețuita contribuție a medicinii moderne la întreținerea stării de sănătate, mai ales în situațiile acute. Una din primele sarcini pe care mi le-am asumat este să îi învăț pe pacienții interesați de medicina alternativă când trebuie să se raporteze la medicina ortodoxă, în funcție de starea forței lor vitale și de cât de amenințată le este viața.

Totuși, adevărata îngrijire medicală ar trebui să includă și activitățile minții și ale sufletului. Corpul fizic nu este altceva decât un vehicul pentru suflet și pentru spirit. Tratarea unui singur aspect, izolat de celelalte, conduce la

o vindecare incompletă, deși la nivel fizic pacientul poate părea vindecat.

Este de reținut faptul că vindecarea nu poate restaura niciodată un sistem la valoarea lui de dinainte de boală. Prin însăși esența ei, boala conduce la o transformare a individului, lucru greșit înțeles de cele mai multe ori, ba chiar evitat de discuțiile între pacient și medic.

Pacienții mei îmi spun adeseori: „Ajutați-mă să mă refac din punct de vedere fizic, și pe urmă mă ocup eu de problemele mele emoționale".

Această atitudine este însă greșită din start. Este adevărat că eliminarea durerii și a altor simptome acute îi dă pacientului puterea să meargă mai departe, dar în cele mai multe dintre cazuri, până la eliminarea problemelor emoționale, dizarmonia rămâne valabilă chiar și după rezolvarea simptomelor bolii cu ajutorul medicamentelor moderne.

În schimb, dacă armonia autentică este atinsă, ea nu mai poate fi distrusă niciodată. Din când în când, ea mai poate fi puțin zdruncinată, dar, la fel ca în cazul mersului pe bicicletă, o dată învățat, acesta nu mai poate fi uitat niciodată.

Pentru atingerea unei stări autentice de sănătate și de totalitate, timpul este irelevant. Majoritatea oamenilor se grăbesc atât de tare să-și restaureze starea de sănătate încât ratează mari șanse de creștere spirituală. Din acest motiv, lecția va fi repetată până la înțelegerea mesajului ei profund.

Alți oameni cedează și își acceptă boala cu resemnare. Și această atitudine este negativă. Gândul că „suferă" de o boală le amplifică tristețea.

Ambele categorii se află de fapt într-o fundătură, din care cu greu își mai pot găsi calea de ieșire. Provocarea pe care o adresez eu cititorului este să privească ideile din această carte ca pe o cale de ieșire din această fundătură.

Până la urmă, nu boala este relevantă, nici tipul de personalitate, zodia astrologică sau tipul constituției fiecăruia, ci felul în care ne raportăm la situațiile cu care ne confruntăm și modul în care ne folosim de aceste experiențe pentru a îmbogăți conștiința și sufletul.

Materialul cărții are la bază propriile mele experiențe, în special pe acelea legate de boli și de procesul de vindecare. Numele și anumite trăsături de caracter ale pacienților descriși în paginile care urmează au fost modificate din considerente de confidențialitate. Am păstrat totuși esența poveștilor.

O mare parte din cunoașterea esoterică prezentată aici a fost preluată din învățăturile lui Alice Bailey, care a fost inițiată de un maestru tibetan. Până la urmă, nu cunoașterea este însă importantă, ci aplicarea ei în practică.

Cunoașterea este lipsită de forță dacă nu este dublată de înțelepciune și de iubire. În cazul în care cuvintele pe care le veți citi în această carte vor trezi o anumită coardă interioară în sufletul dumneavoastră sau dacă vă vor

conduce la înțelegerea unei probleme lăuntrice cu care vă confruntați, eu mă voi simți împlinită.

În caz contrar, nu este nici o problemă!

De la prima ediție a acestei lucrări au trecut nouă ani, perioadă în care multe lucruri s-au schimbat în viața și în înțelegerea mea legată de starea de sănătate și de boală. Descoperirile medicale au redus incidența anumitor boli, în timp ce altele au reprezentat capul de afiș, afectându-i inclusiv pe tineri, iar în cazul cancerului – din păcate – devenind din ce în ce mai virulente.

Uriașă a fost și trezirea interesului față de anumite domenii psiho-spirituale, cum ar fi subiectele legate de *chakra*-e și de câmpurile energetice, despre care s-a scris și s-a vorbit foarte mult în întreaga lume. Publicul a devenit mult mai familiarizat cu termenii esoterici și tot mai mulți oameni caută astăzi să înțeleagă semnificația vieții lor, fiind dispuși să își asume responsabilitatea pentru starea lor de sănătate.

Așadar, ediția de față este mai amplă și mai explicită, deopotrivă în ceea ce privește *chakra*-ele și bolile, incluzând și experiența pe care am căpătat-o în acești nouă ani. Sunt prezentate noi perspective asupra funcțiilor fiecărei *chakra,* atât cât se poate spune în acest moment al istoriei umanității. Doresc să le mulțumesc tuturor celor care au contribuit alături de mine la scrierea acestei cărți, dându-mi posibilitatea să le relatez povestea.

Dr. Christine Page
Octombrie 1999

Capitolul 1

ORIGINEA SUFLETULUI

Pentru a înțelege mai bine conexiunea care există între trup, minte și spirit, cred că este bine să încep cu o explicație esoterică referitoare la originea omului spiritual.

Oamenii de știință consideră teoria „Big-bang-ului" drept o explicație suficient de credibilă pentru crearea universului. Științele esoterice vorbesc însă de o Energie sau o Viață Divină care reprezintă sursa tuturor lucrurilor vizibile și invizibile din univers. Tot ceea ce există reprezintă o expresie a acestei Vieți Unice.

Atunci când această Sursă Energetică Divină și-a asumat pentru prima dată o formă, ea a creat doi poli ai manifestării. Acest fenomen explică dualitatea care există pretutindeni în univers.

Cele două aspecte ale dualității sunt descrise de regulă astfel:

a) Spiritul sau Tatăl
b) Materia sau Mama

Din fuziunea Tatălui și a Mamei s-a născut Fiul, sau Sufletul. Având în vedere că Sufletul reprezintă unitatea dintre Spirit și Materie, se poate spune că în ultimă instanță, Sufletul reprezintă și el o reflectare a Energiei Vieții primordiale.

Din Unul s-au născut Doi.

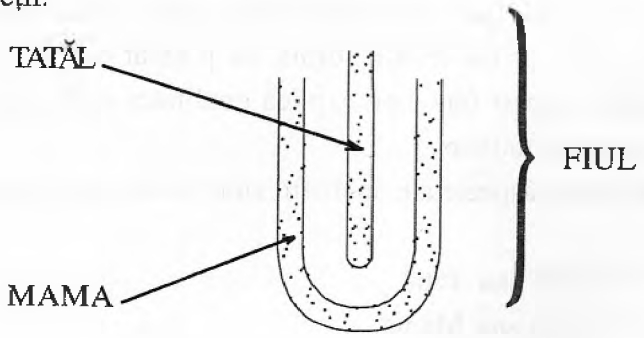
Din Doi s-a născut Al Treilea.

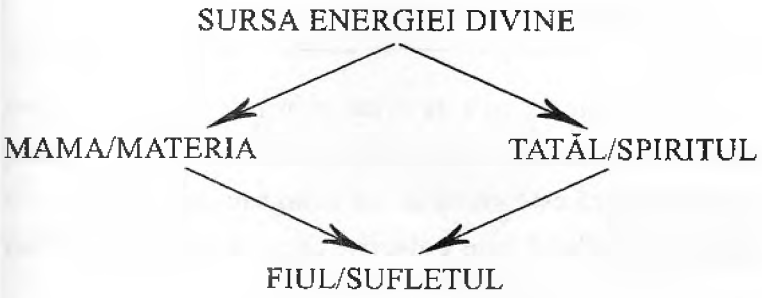
Iar împreună, ei îl reprezintă pe Cel Unic.

Esența Tatălui și a Mamei manifestă aspecte diferite ale Inteligenței Divine.

Astfel, esența Tatălui sau a Spiritului este descrisă ca pozitivă, masculină, dominantă (emisivă), orientată către exterior (centrifugă), logică și afirmativă. Ea exprimă Voința de a crea, și implicit de a crește spiritual.

Esența Mamei sau a Materiei este descrisă ca negativă, feminină, receptivă, orientată către interior (centripetă), sensibilă și hrănitoare. Ea manifestă Înțelepciunea care hrănește sămânța Creatorului cu elementele necesare pentru a da naștere unei noi vieți, permițând astfel continuarea vieții.





Fuziunea celor două principii devine posibilă prin puterea de atracție a iubirii, care se manifestă ca esență a Fiului sau a Sufletului.

Iubirea unifică totul, conducând astfel la dispariția separării.

Energia Voinței este o forță electrică, în timp ce Iubirea este o forță magnetică. Împreună, ele creează energia electromagnetică, simbolizată de soare, care dăruiește viața tuturor formelor.

Din perspectiva omului, tatăl este cel care asigură sămânța și materialele necesare creșterii copilului. Mama asigură însă calitățile receptive ale pântecului, iar prin înțelepciunea ei folosește materialele asigurate de tată pentru a-i aduce un beneficiu optim copilului.

Amândouă principiile au o importanță egală în crearea copilului (Sufletul), care reprezintă o expresie a puterii iubirii lor.

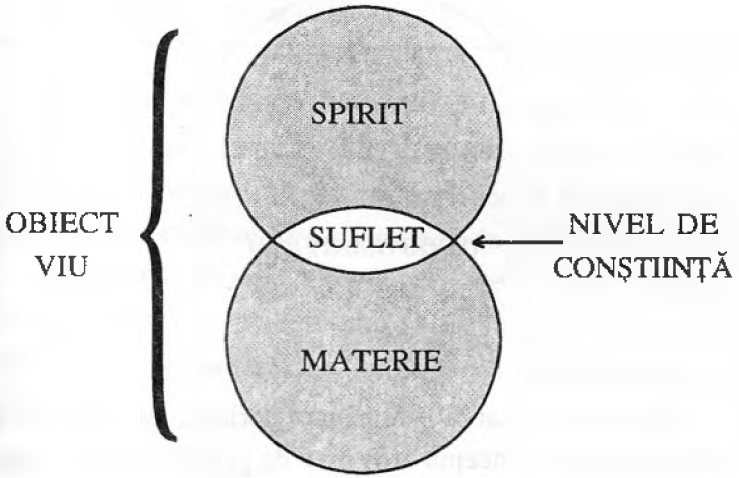
Calea Sufletului

Orice obiect viu este creat prin interacțiunea dintre spirit și materie. De aceea, orice obiect viu are un suflet, indiferent dacă este vorba de un atom sau de o planetă. De multe ori, sufletul este colectiv, ceea ce înseamnă că un grup de obiecte are unul și același suflet.

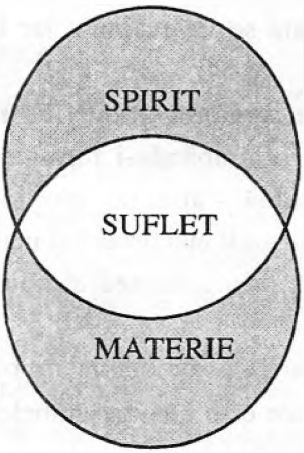
În cazul omului, sufletul este individualizat, generând diversitate într-o formă aparent comună. La nivelul corpului uman, această unicitate este exprimată de structura amprentelor și de informațiile genetice stocate în cromozomi.

Atât spiritul cât și materia conțin un nivel înnăscut de „inteligență", moștenită de la Inteligența Divină primordială. Din fuziunea lor se naște sufletul, care poate fi privit ca acel nivel de conștiință atins atunci când aceste două aspecte ale inteligenței se întâlnesc (cuvântul „conștiință" provine din latinescul *scire* = a cunoaște).

Conștiința depinde de gradul de interacțiune dintre cele două aspecte, dar și de natura formei manifestate. Diferitele forme de viață care locuiesc pe pământ manifestă diferite etape ale dezvoltării conștiinței. Conștiința celulei va fi diferită de conștiința plantei, la fel cum unii indivizi sunt mai treziți din punct de vedere spiritual decât alții.



Scopul vieții este acela de a ridica nivelul de conștiință prin interacțiunea dintre spirit și materie, până când între cele două aspecte ale polarității nu mai rămâne nici o diferență, caz în care sufletul și sursa divină devin una.



O analogie

Dacă spiritul ar fi o lumânare aprinsă, iar materia un cub de gheață, la început ar fi greu de privit flacăra dincolo de gheață. Dacă lumânarea este apropiată însă de bucata de gheață, aceasta din urmă va începe să se topească, iar lumina lumânării ar putea fi văzută mai ușor prin apa transparentă. Altfel spus, apa va transmite mai departe lumina lumânării.

În cazul în care flacăra va continua să se concentreze asupra apei, aceasta se va evapora, iar lumina va deveni plenar vizibilă.

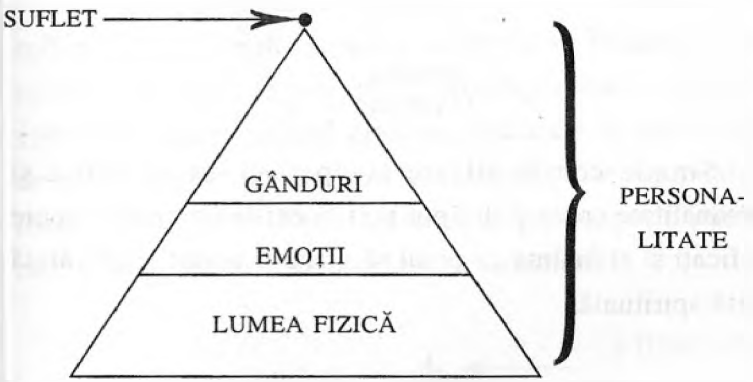
În concluzie, căldura amplifică rata vibratorie a moleculelor apei, schimbându-i forma de la cea solidă – gheața, la cea lichidă – apa, iar apoi la cea a vaporilor, adică într-o materie mult mai ușoară și mai liberă. Simultan, transmisia luminii prin intermediul noului mediu devine mult mai ușoară.

În mod similar se poate obține armonia dintre spirit și materie, proces care este benefic ambelor polarități.

Calea omului

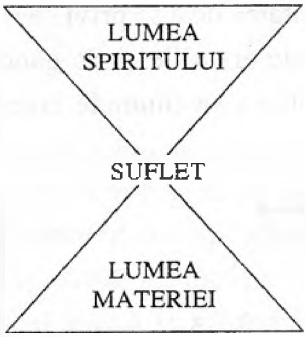
Călătoria pe care trebuie să o întreprindă omul are ca destinație conștiința de sine. Altfel spus, el se îndreaptă către cunoașterea de sine. Acest proces nu se întâmplă însă peste noapte, ci reprezintă un proces de evoluție.

Omul are capacitatea de a se privi ca o entitate separată de corpul său fizic, de emoțiile și de gândurile sale, adică separat de personalitatea sa (numele colectiv al celor trei aspecte).



Omul este diferit de lumea sa fizică...
de casa sa, de mașina sa, de slujba sa.
Omul nu este tot una cu emoțiile lui...
cu mânia sa, cu tristețea sa, cu temerile sale.
Omul este diferit de gândurile sale...
de analizele sale, de cunoașterea lui.
Omul nu este tot una cu personalitatea lui.

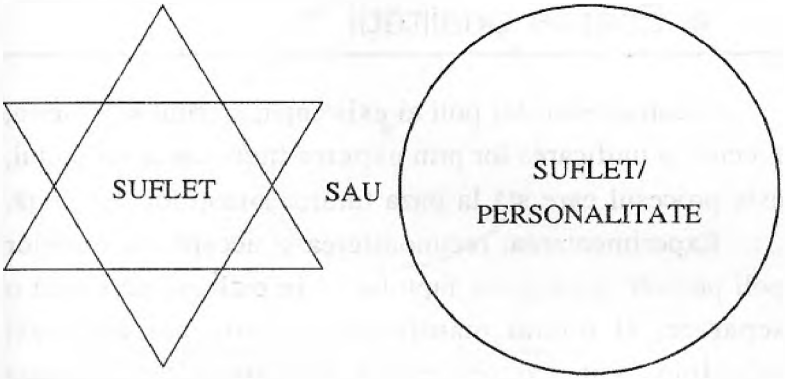
Recunoașterea acestei realități nu poate proveni decât pornind de la o perspectivă obiectivă, identificată cu poziția sufletului individului. Pe măsură ce luciditatea lui crește, în el se amplifică aprecierea conștientă a lumii spirituale și recunoașterea rolului mărunt, și totuși important, al omului în planul mai mare al cosmosului.



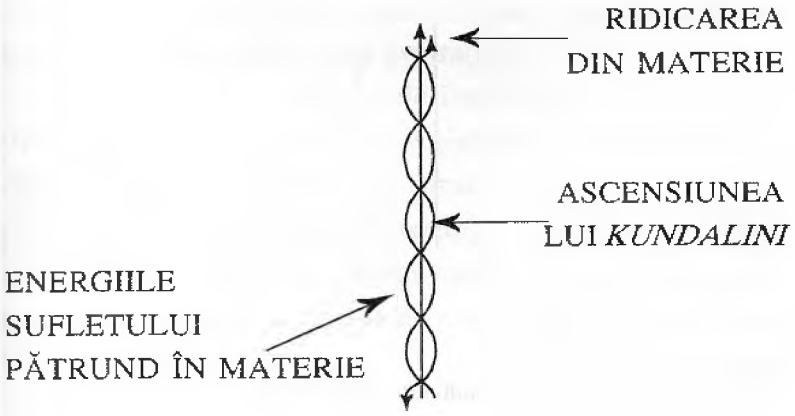
Simpla conștientizare a separării dintre suflet și personalitate creează doi noi poli ai existenței, care trebuie unificați și ei înainte ca omul să poată fi numit o adevărată ființă spirituală.

Armonia nu poate fi creată decât prin unitate.

De aceea, după ce individul atinge acel nivel de conștiință care recunoaște separarea dintre suflet și personalitate, energia sufletului – care este legată de cea a spiritului – trebuie readusă înapoi prin intermediul gândurilor, al emoțiilor și al corpului fizic, astfel încât voința sufletului și cea a personalității să devină una.



În termeni esoterici se afirmă că numai atunci când sufletul devine deplin încarnat în forma sa fizică își poate începe ascensiunea șarpele situat la baza coloanei vertebrale. Acest proces mai este cunoscut și sub numele de ridicarea lui *kundalini*. Această acțiune nu poate fi forțată, fiind rezultatul natural al parcurgerii pașilor necesari în procesul de evoluție a conștiinței.



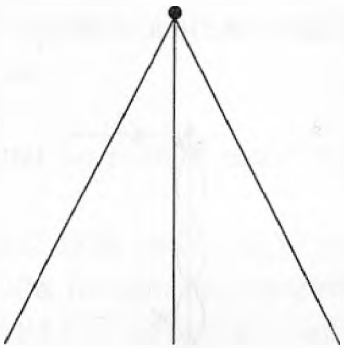
Esența dualității

Crearea celor doi poli ai existenței, spiritul și materia, precum și unificarea lor prin nașterea fiului sau a sufletului, este procesul care stă la baza tuturor situațiilor din viață.

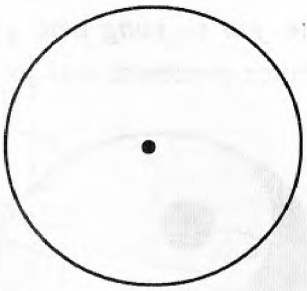
Experimentarea, recunoașterea și acceptarea ambilor poli permite înțelegerea faptului că în realitate nu există o separare, ci numai manifestări diferite ale aceluiași principiu. Tot ceea ce există face parte din Energia Creatoare Supremă.

O analogie

Dacă privim din față o *tepee*[1], aceasta ne apare ca o structură cu două laturi laterale și un ax central. Dacă o privim de sus, ea ne apare ca un cerc cu un punct în mijloc.



[1] *Tepee* – cort sau colibă a indienilor din America de nord.



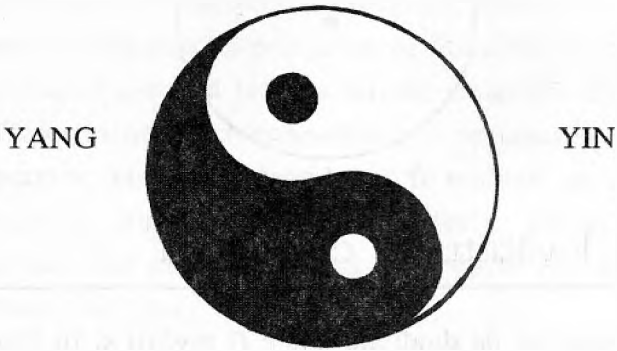
Învățăturile chinezești

Conceptul de dualitate poate fi regăsit și în filosofia chineză, care vorbește de două forțe opuse și complementare numite yin și yang. Ele exprimă felul în care funcționează lucrurile atunci când interacționează și sunt folosite pentru a explica procesul continuu și natural al schimbării.

Nici una din forțe nu poate exista fără cealaltă; nici una dintre ele nu este absolută. Nu am putea cunoaște noaptea dacă nu ar exista ziua; nu am putea vorbi despre inspirație dacă nu ar exista expirația.

Ambele forțe conțin în ele însele potențialul de a se transforma în forța opusă. *Yin* este descrisă ca fiind senzația de rece, odihna, pasivitatea, întunericul, receptivitatea, orientarea centripetă (către interior) și descreșterea. *Yang* este descrisă ca fiind senzația de cald, mișcarea, activitatea, strălucirea, stimularea, mișcarea centrifugă (către exterior) și creșterea.

Conceptul de *yin* și *yang* este perfect ilustrat în simbolul taoist chinez prezentat mai jos.

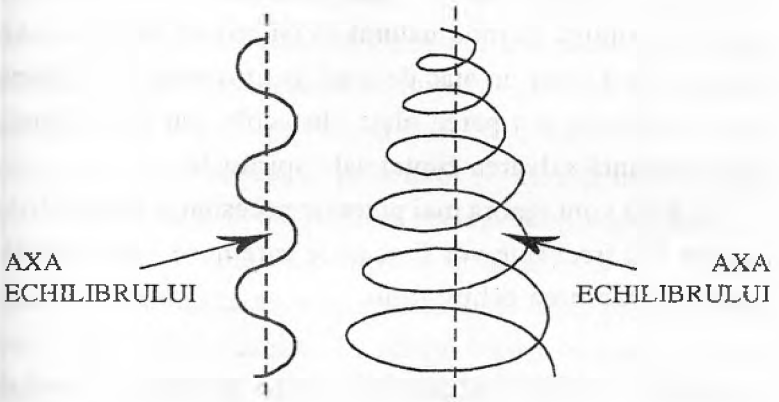


Linia care desparte cele două suprafețe indică faptul că cele două aspecte fuzionează tot timpul unul cu celălalt. Micile puncte de culoare contrastantă indică potențialul de transformare.

Linia sinusoidală, de forma unui șarpe sau a unei spirale, reflectă același concept de echilibru la care se poate ajunge prin unificarea celor doi poli ai existenței.

Filosofia chineză susține că este imposibil să te cramponezi de un singur aspect, ignorându-l complet pe celălalt.

Aceeași viziune apare și în învățăturile esoterice care vorbesc despre Legea Universală a Echilibrului. Aceasta afirmă că dacă unul din cele două aspecte ale polarității este manifestat într-o stare extremă, aspectul său complementar trebuie să fie manifestat astfel încât să reechilibreze situația.



Multe boli nu sunt altceva decât o încercare a organismului de a corecta un dezechilibru prin intermediul formei fizice. Manifestarea lor este inevitabilă și necesară, căci, conform legii descrise mai sus, armonia trebuie restaurată prin orice mijloace.

De aceea, orice cădere a organismului fizic sau mental trebuie privită mai degrabă ca acțiunea unui prieten decât ca aceea a unui dușman. Căderea permite în acest caz o ieșire din impas.

Boala nu este o pedeapsă sau un semn de slăbiciune, ci un proces natural născut din necesitatea de a restabili echilibrul.

Spre exemplu:

Să luăm exemplul unui om de afaceri care arde ca o lumânare la ambele capete, consumând în exces alcool,

cafea și condimente. El se poate îmbolnăvi de ulcer, boală care îl va obliga în mod natural să își reducă excesele. Ar putea să facă chiar un atac de cord. Pentru omul de afaceri, aceste tulburări pot părea niște obstacole, dar în realitate, ele reprezintă salvarea ființei sale spirituale.

Cu cât vom ignora mai puternic necesitatea schimbării, cu atât mai frecvente vor fi ocaziile care ni se vor prezenta pentru restabilirea echilibrului.

Multe boli sau indispoziții apar ca urmare a refuzului nostru de a renunța la vechile gânduri, emoții, atitudini și posesiuni, care conduc către manifestarea extremă a uneia din cele două polarități.

Motivele cele mai comune indicate de psihologi pentru nevoia de a te agăța de trecut sau pentru incapacitatea de a merge înainte, către viitor, sunt teama și vinovăția. Pentru eliminarea acestor vechi „prieteni" este nevoie de credință, iar aceasta nu se poate naște decât dacă ne aflăm în contact cu ființa noastră interioară.

Pe de altă parte, credința oarbă, cum este habotnicia religioasă sau fanatismul față de un partid politic, conduc la rândul lor la o cristalizare a gândirii și la o incapacitate de a progresa.

Capacitatea de a renunța la trecut și de a merge înainte, acceptând numai acele lucruri care sunt relevante pentru momentul prezent, este una din cele mai mari forțe vindecătoare din univers.

Boala poate fi privită ca o criză în viața omului, dar cuvântul „criză" provine din grecescul *krisis,* care înseamnă decizie. Ea înseamnă așadar un punct de cotitură. În termeni mai tehnici, decizia pe care trebuie să o luăm constă în a trece de la acel aspect al polarității pe care îl manifestăm la modul extrem la celălalt, în același timp acceptându-l.

Uneori, nevoia de echilibru se manifestă pe o scară mai largă, reflectându-se în apariția unei crize simultane în viața mai multor oameni. Pământul însuși se confruntă cu asemenea crize, și vorbim atunci de dezastre naturale, precum erupții ale vulcanilor, taifunuri sau cutremure, care descătușează cantități uriașe de energie, pentru a restabili astfel echilibrul.

Corpul fizic încearcă să mențină un mediu armonios (proces cunoscut sub numele de homeostazie), detectând dezechilibrele încă din faza lor inițială și corectându-le înainte ca ele să fie aduse în câmpul atenției conștiente.

Când influența minții trece însă peste aceste ajustări, dezechilibrul poate ajunge în faza de criză, iar boala devine inevitabilă pentru a restabili armonia.

După acceptarea ambilor poli ai existenței, influența lor asupra procesului nostru de învățare devine neglijabilă. Prin fuziune, ei intră în armonie cu sufletul nostru.

Spre exemplu, în ceea ce privește starea de sănătate, este inutil să ne temem că după contracția mușchiului inimii nu va urma o relaxare a acestuia, sau că după o inspirație nu va urma o expirație.

Această stare de acceptare mai poate fi numită și „obișnuință". Ea îi permite creierului să se relaxeze față de acele procese care sunt deja cunoscute și acceptate, concentrându-se exclusiv asupra aspectelor cu adevărat importante ale vieții.

Creșterea conștiinței

Conștiința individului se dezvoltă printr-o mișcare constantă între cei doi poli ai existenței. Inițial, aceștia pot fi regăsiți pe fiecare nivel al personalității: cel fizic, cel emoțional și cel mental.

Prin experimentarea și observarea diferitelor nivele ale dualității, precum și prin acceptarea existenței lor, individul începe să realizeze în curând că nu este vorba de entități separate, ci de un continuum care caracterizează un anumit aspect al vieții.

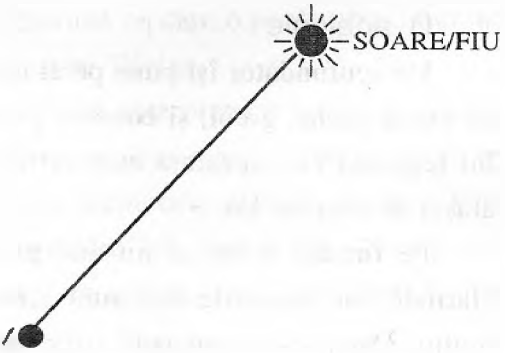
Separarea sufletului de un mod existențial sau altul nu se poate produce fără un anumit grad de suferință, de durere și de tristețe. Aceste stări extreme îi împing pe cei mai mulți dintre oameni către acțiune.

Depresia profundă este cunoscută și sub denumirea de „noaptea întunecată a sufletului". Ea este caracterizată și de o anumită stare de amorțeală, prin care individul realizează diferite acțiuni la modul automat. Pe de altă parte, acesta

este chiar momentul în care poate fi văzută lumina sufletului. Într-o cameră deja luminată, este greu să vezi lumina unei lumânări, dar într-o cameră întunecată, orice luminiță te orbește imediat.

Orice extreme sunt obositoare, dar prin înțelegerea lor, ele pot deveni superflue, căci omul renunță să se mai cramponeze de o atitudine extremă, evitând-o pe cealaltă. Acest lucru este cu deosebire valabil în ceea ce privește emoțiile: reprimarea unei emoții duce la acumularea acesteia în zona subconștientă, până când eliberarea ei devine explozivă și necontrolată. Aceste crize conduc apoi inevitabil către o nouă teamă față de această emoție, urmată de o nouă reprimare.

Am văzut deseori acest proces la oameni care încearcă să-și reprime mânia, dorind să nu-și piardă controlul. Din păcate, singurul lucru care se petrece este o acumulare a mâniei lor până la punctul în care explodează, creându-le probleme mult mai mari.



Psihologul Jung numea polul neexprimat al dualității „partea întunecată (din umbră) a omului" și explica faptul că fugind continuu de această parte a ființei noastre, noi nu facem altceva decât să amplificăm problema. Sfatul lui era să o tratăm ca pe un prieten.

Simbolic vorbind, atunci când soarele este la amiază și noi suntem așezați direct sub el, nu există nici o umbră. Umbra apare numai atunci când punem o anumită distanță între noi și lumina soarelui.

Dacă ne deplasăm conștiința dinspre influența personalității și a lumii exterioare către aceea a sufletului, noi ajungem să realizăm că tristețea și durerea nu sunt altceva decât niște faze trecătoare.

Dacă nu facem acest lucru, vom rămâne dependenți de mintea colectivă, și implicit de lumea fizică, emoțională și mentală, și nu vom atinge niciodată starea de conștiință de sine și pacea.

O analogie

Un scufundător își pune pe el un costum de scufundat de modă veche, greoi, și coboară pe fundul mării. Singura lui legătură cu suprafața este furtunul prin care respiră, atașat de pieptul lui.

Pe fundul mării el nu mai poate vedea și auzi cu claritate, iar mișcările sale sunt greoaie, din cauza costumului. Dacă stă o perioadă suficient de lungă pe fundul

mării, amintirile lui despre lumea de sus încep să păleasca, iar simțurile lui devin adaptate pentru viața în apă.

El rătăcește pe fundul mării și se lovește de alți tovarăși de-ai săi, întrebându-i dacă își mai amintesc calea de întoarcere acasă. Convinși de propria lor importanță de sine, aceștia îi spun să îi urmeze, și astfel continuă să rătăcească împreună, fără să știe încotro se îndreaptă, dar și fără să recunoască acest lucru.

La un moment dat, furtunul devine prea întins, iar scufundătorul este forțat să o ia înapoi, pe propriile sale urme. El începe să tatoneze terenul, speriat și nesigur. Apoi, cu un efort imens, el se întoarce încet și își ridică ochii în sus. Vede astfel o lumină îndepărtată.

Lent, dar continuu, el își croiește drum către suprafață, căzând de multe ori din nou pe fundul mării, dar din ce în ce mai conștient că de cealaltă parte a furtunului există o forță care îl trage în sus, ajutându-l să avanseze.

Nu mai are acum nevoie de indicațiile altora, căci dispune de propria lui lumină pe care o poate urma: lumina sufletului, iar apoi a Sursei Divine.

În mod similar, sufletul este prezent în fiecare dintre noi, gata să ne indice calea și să ne sprijine, dar nu ne poate forța să urmăm lumina sa. Depinde numai de noi dacă vom continua să ne identificăm cu diferitele aspecte ale personalității sau dacă vom urmări o cale mai înaltă, deși nu întotdeauna ușoară.

Lumea fizică

În această lume, individul se identifică deopotrivă cu bogăția și cu sărăcia lui, cu boala și cu starea de sănătate, cu întunericul și cu lumina lui, adică cu tot ceea ce este material și fizic.

Repetând aceste experiențe, el devine treptat conștient de faptul că el dispune de amândouă extremele, fără să dispună de fapt de nici una.

Spre exemplu:

Un om bogat se percepe pe sine ca neavând niciodată destul, și de aceea se simte sărac. Invers, un sărac care găsește o bucată de pâine uscată se simte bogat.

În ultimă instanță, totul depinde de nivelul de percepție.

La fel ca în cazul conceptelor de *yin* și *yang,* cuvinte precum bogăție și sărăcie sunt mai degrabă expresii relative la o anumită situație decât aspecte absolute.

Ele se află într-o continuă schimbare, în funcție de poziția observatorului; cu cât acesta este mai detașat, cu atât îi este mai ușor să-și dea seama că cele două extreme nu sunt altceva decât cele două fețe ale aceleiași monede, sau mai bine zis, două poziții diferite pe același cerc.

O analogie

Doi băieței se joacă în parc.

– Am văzut un elefant, spune primul. Are urechile mari și trupul masiv, și te poate ridica cu trompa de la sol.

– Acela nu este un elefant, îi răspunde celălalt. Am văzut și eu unul luna trecută, și avea o coadă lungă și picioare foarte groase, care te puteau face una cu pământul.

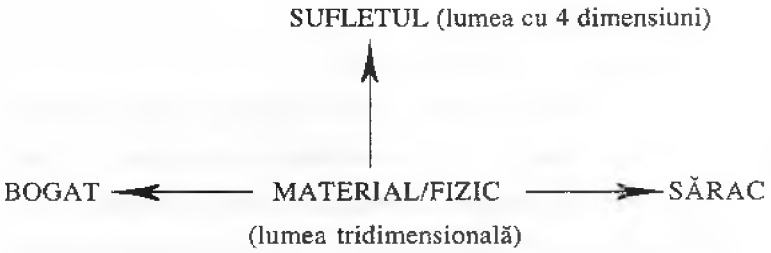
– Nu-i adevărat, îi spune primul. Habar n-ai despre ce vorbești.

– Iar tu n-ai putea să deosebești un elefant nici dacă ar trece peste tine, i-a răspuns indignat celălalt.

Atunci, un băiat mai mare și mai înțelept a venit către cei doi certăreți și i-a despărțit:

– Am stat și eu odată pe spinarea unui elefant. Din față arată așa cum l-ai descris tu: cu urechile mari și cu trupul masiv, iar din spate arată așa cum l-ai descris tu, cu coada lungă și picioarele groase. Amândoi aveți dreptate, dar fiecare dintre voi l-a văzut din perspective diferite. Spatele și fața alcătuiesc o singură ființă, care poate fi văzută mai bine dacă o privești de sus.

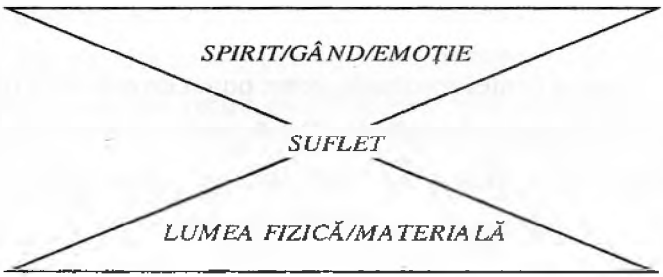
În cazul ființei spirituale, acest punct de referință (când privești de sus) este sufletul. Dacă omul privește viața în mod obiectiv, fără a se identifica cu materia, în el se produce o expansiune naturală a conștiinței.



Conștientizarea unității care există în diversitate echivalează cu principiul creării sufletului prin fuziunea dintre spirit și materie.

În acest caz acționează Legea universală a corespondențelor, care afirmă că tot ceea ce se petrece în lumea spirituală se petrece deopotrivă și pe planul pământului.

„Ceea ce există sus există deopotrivă și jos".



Lumea emoțională

Pe măsură ce omul avansează pe cale, identificarea lui trece gradat de la lumea fizică la cea emoțională. El devine una cu emoțiile sale (linia de demarcație nu este însă foarte bine definită).

Omul se identifică cu mânia lui, cu depresia, cu anxietatea, cu fericirea, cu teama, cu vinovăția, cu bucuria sau tristețea lui.

El experimentează ambii poli ai lumii emoționale, de multe ori în același timp.

Spre exemplu:

Un om care este furios la serviciu poate să nu-și manifeste mânia acasă, ca să nu-și supere familia.

O față care zâmbește tot timpul poate ascunde o depresie severă.

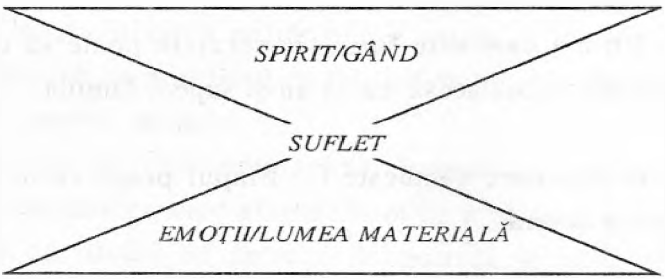
Cel care nu se plânge niciodată ascunde deseori resentimente cumplite.

Pe măsură ce omul se detașează de lumea emoțională, distanțându-se de ea, ridicându-se până la o perspectivă superioară, el își dă seama că ambele extreme reprezintă dezechilibre, în egală măsură obositoare, și realizează că ele reprezintă un obstacol în calea creșterii lui spirituale.

Emoțiile nu sunt altceva decât o expresie a unei forme-gând care conduce mai devreme sau mai târziu la acțiune.

(două extreme privite ca un continuum)

Noi nu avem cum să fim una cu emoțiile noastre. Acestea nu reprezintă decât expresii ale ființei noastre totale, în interiorul căreia nu poate exista separație.



Mintea nu este tot una cu emoțiile sale.

Lumea gândurilor

În continuare, omul se identifică cu gândurile sale, cu sistemul său de convingeri, cu regulile și directivele care îi guvernează viața.

„Gândesc, deci exist" (*Descartes, filosof francez*).

Formele-gând continuă să întărească iluzia creată de lumea materială și de cea emoțională. Noi devenim una cu gândurile noastre...

În acest fel, acțiunile noastre devin reacții bazate pe sistemul de convingeri, pe care le-am dobândit ca urmare a experiențelor pe care le-am dobândit în trecut. De cele mai multe ori, există o legătură emoțională extrem de puternică, ce leagă „actorul" de experiența lui, nepermițându-i să devină un observator sau să facă parte din „audiență".

Altfel spus, formele-gând sunt create mai degrabă de emoțiile noastre decât de sufletul nostru.

Spre exemplu:

Când Anne avea șase ani, tatăl ei a plecat de acasă și s-a dus să trăiască cu o altă femeie. Fetița nu a reușit să înțeleagă ce s-a întâmplat, căci crezuse că tatăl ei o iubește. În felul ei pueril, ea a tras concluzia că a făcut ceva rău, iar tatăl ei a plecat din cauza ei.

Păstrând această convingere în subconștient, ea a continuat să crească, până când a ajuns la vârsta la care a început să flirteze cu băieții. Toate relațiile ei se sfârșeau însă repede. Băieții îi reproșau că iubirea ei este prea sufocantă, iar dacă îi sugerau să încerce să se mai detașeze, ea îi acuza imediat că nu o iubesc.

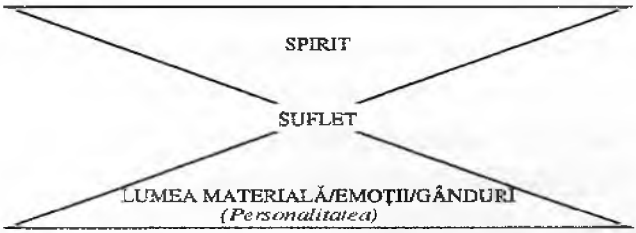
Fata simțea o nevoie disperată să îi satisfacă partenerului orice plăcere, pentru că în mintea ei avea convingerea că numai așa acesta nu o va părăsi. Nevoia ei de a fi iubită și convingerea sa că această împlinire nu poate proveni decât de la persoana cealaltă i-a provocat mari tulburări.

Într-o zi, în timp ce vorbea cu o altă prietenă, ea și-a dat seama că repetă același tipar mereu și mereu. A înțeles că lipsa iubirii de sine o atrăgea către acei bărbați care aveau să-i confirme această convingere interioară.

Pe măsură ce a învățat să se ocupe mai mult de sine și a înțeles felul în care a afectat-o căsnicia părinților ei, Anne a căpătat mai multă încredere în sine.

Acum un an, ea a început o nouă relație, dar de data aceasta de pe o altă poziție, mult mai înțeleaptă și mai sigură de sine.

Formele-gând și sistemele de convingeri sunt structurate de regulă în anii în care ne primim educația, luând forma unor valori de tipul: „trebuie și nu trebuie", „poți și nu poți" să faci cutare sau cutare lucru.



Pe măsură ce avansează pe cale, omul oscilează între respectarea și încălcarea acestor legi până când atinge un echilibru, care cuprinde numai acele convingeri care sunt corecte și adaptate momentului prezent. Acest echilibru nu poate fi găsit decât prin respectarea Legii Universale a Vieții și prin încercarea regulilor pentru a vedea în ce măsură mai corespund ele, acceptând însă în mod conștient consecințele acțiunilor sale, ca parte a experienței sale de învățare.

Noi nu ne putem da seama ce gânduri se nasc din sufletul nostru și ce gânduri aparțin personalității noastre decât dacă apelăm la intuiții.

Pe măsură ce omul învață să se recunoască deopotrivă ca personalitate și ca suflet, acesta din urmă tinde să devină mediatorul care face legătura cu planurile spirituale. Următoarea etapă constă în coborârea energiilor sufletului la nivelul personalității, pentru ca lumina sufletului să înceapă să strălucească chiar în interiorul vehiculului ei.

„Începeți prin a vă descoperi pe voi înșivă prin intermediul căii; apoi, pierdeți-vă pe voi înșivă, căci abia atunci veți cuceri cu adevărat calea".

Pentru a atinge acest nivel, conștiința sufletului trebuie din nou testată prin coborârea ei în planul mental, apoi emoțional, și în sfârșit fizic.

Dualitatea nu dispare, dar de această dată sufletul este cel care deține controlul, iar individul face o distincție precisă între aceste planuri, fiind mai puțin dependent de ele (este mai aproape de unitate decât de diversitate).

Legile universale

Învățăturile esoterice afirmă că există mai multe Legi care guvernează universul.

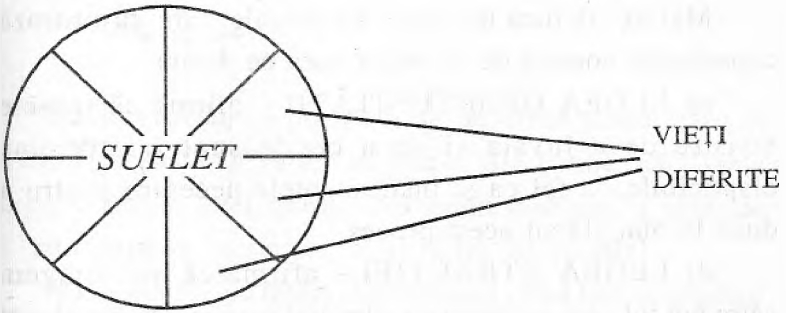
a) LEGEA CORESPONDENȚELOR – a fost deja amintită: tot ceea ce se petrece pe planul spiritual se va petrece inclusiv pe pământ.

b) LEGEA REÎNCARNĂRII – afirmă că noi nu trăim o singură viață, ci mai multe. Ea îi permite individului să experimenteze viața în toate aspectele sale, ridicându-și astfel nivelul de conștiință.

Conceptul de reîncarnare a fost inclus în Biblie până în anul 553 d.Ch., când Conciliul Bisericii de la Constantinopole a decis prin decret că această convingere trebuie exclusă din învățătura creștină. Din această cauză istorică, occidentalii au ajuns să creadă că nu există decât o singură viață, urmată eventual de o viață în lumea de dincolo.

Pe de altă parte, filosofia orientală și-a păstrat convingerile din vechime, iar învățăturile ei devin astăzi din ce în ce mai populare în Occident.

Trăirea mai multor vieți trebuie înțeleasă ca o modalitate de exprimare a diferitelor aspecte ale sinelui, în încercarea acestuia de a înțelege totalitatea.



Eu cred cu convingere că noi ne alegem lecțiile vieții chiar înainte de a ne încarna pe acest pământ. Altfel spus, noi ne alegem singuri părinții și familia, inclusiv cunoștințele și prietenii.

„Sângele comun" face ca membrii familiilor noastre să fie cei mai mari profesori ai noștri, și în pofida eventualelor sentimente de mânie sau de ură față de ei, este imposibil să-i uităm vreodată. În cazul prietenilor este mult mai ușor să-i îndepărtăm din viața noastră.

Adevărata noastră familie nu trăiește însă în mod necesar sub același acoperiș cu noi... Membrii acesteia pot fi recunoscuți de la prima vedere, iar imaginea lor ne face

întotdeauna o plăcere supremă. Ei sunt cei care ne oferă sprijin și ghidare în momentele noastre grele, după care pot dispărea din viața noastră.

Dincolo de toate, nu este foarte relevant dacă credeți într-o singură viață sau în mai multe. Ceea ce contează cu adevărat este capacitatea de a trăi clipa prezentă și realitatea sufletului dumneavoastră.

Mai există încă trei Legi Universale, care guvernează capacitatea noastră de a obține ceea ce dorim.

c) LEGEA OPORTUNITĂȚII – afirmă că șansele noastre de a învăța și de a crește sunt întotdeauna disponibile, la fel ca și instrumentele necesare pentru a duce la bun sfârșit acest proces.

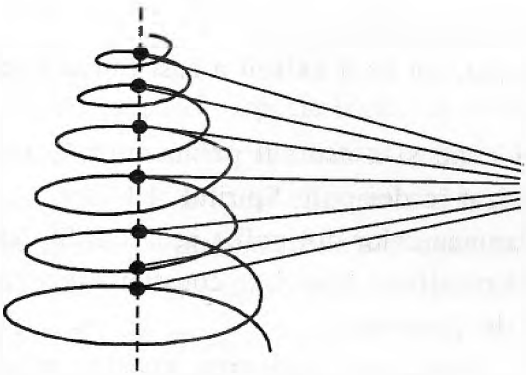
d) LEGEA ATRACȚIEI – afirmă că noi atragem către noi tot ceea ce avem cu adevărat nevoie. De menționat însă că nu întotdeauna ceea ce avem nevoie se suprapune cu ceea ce dorim!

e) LEGEA *KARMA*-EI afirmă că efectele acțiunilor noastre se întorc întotdeauna asupra noastră.

„Cine seamănă culege ceea ce a semănat". „Cine seamănă vânt, culege furtună".

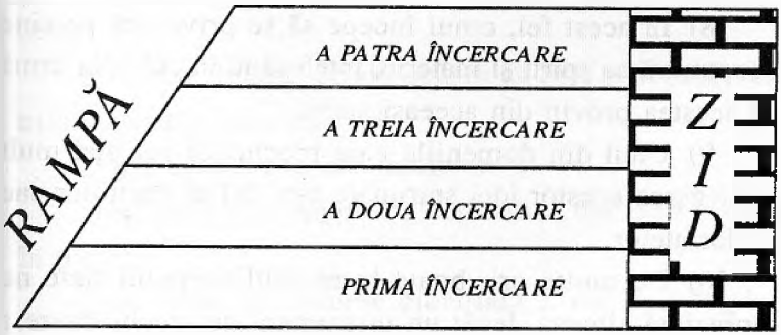
Valul care se înalță va coborî mai devreme sau mai târziu. Inspirația este automat urmată de expirație. Contracția unui arc este inevitabil urmată de destinderea sa.

Karma nu înseamnă o pedeapsă primită pentru greșelile noastre. Ea este o lege care ne ajută să înțelegem ambele polarități ale existenței, optând în final pentru transcenderea lor.



Dacă refuzăm să profităm de pe urma șansei care ni se oferă, aceasta se va repeta într-o altă formă, căci viața curge în sensul unei spirale. Nu avem însă nici o garanție că data viitoare lucrurile vor fi la fel de simple!

De multe ori, se întâmplă ca atunci când facem eforturi pentru a depăși un obstacol, să ne izbim de un nou zid, care ne silește să ne amplificăm și mai mult eforturile și să ieșim din inactivitate, creând un fel de rampă de lansare pentru saltul final.



Aşadar, să recapitulăm:

1) La început, tot ce a existat a fost Sursa Energiei Divine.

2) Atunci când şi-a asumat prima formă, această Energie s-a divizat în doi poli: Spiritul şi Materia.

3) Din fuziunea celor doi poli s-a născut Sufletul.

4) Sufletul manifestă gradul de conştiinţă rezultat din fuziunea celor două principii.

5) Scopul vieţii este ridicarea acestui nivel de conştiinţă, rezultat din interacţiunea dintre spirit şi materie.

6) Ţelul omului este de a-şi dezvolta conştiinţa de sine, adică de a nu se mai identifica cu personalitatea sa, ci cu sufletul său, sfârşind însă prin a fuziona energiile sufletului cu cele ale personalităţii, dând astfel naştere omului spiritual.

7) Ridicarea nivelului de conştiinţă se obţine prin experimentare şi prin acceptarea diferitelor aspecte ale dualităţii, recunoscând mai întâi diferenţele care există între acestea, iar apoi identitatea lor.

8) În acest fel, omul începe să se privească pe sine deopotrivă ca spirit şi materie, înţelegând în cele din urmă că acestea provin din aceeaşi sursă.

9) Unul din domeniile care blochează cel mai mult înţelegerea acestor idei spirituale este cel al emoţiilor sau al dorinţelor.

10) De multe ori, boala la nivelul corpului fizic nu reprezintă altceva decât un instrument de reechilibrare a balanţei.

Exercițiul 1

1) Alegeți șase aspecte legate de dumneavoastră care vă sunt pe plac, de pildă nasul, râsul, natura afectivă, capacitatea de a-i asculta pe alții, sensibilitatea și capacitatea de a comunica cu alți oameni.

2) Alegeți alte șase aspecte legate de dumneavoastră, care nu vă sunt pe plac (acest lucru va fi mult mai ușor!), să spunem buzele, intoleranța, iritabilitatea, dorința de a fi lăsat în pace, dependența de ciocolată sau tenul.

3) În continuare, afirmați cu voce tare (în fața oglinzii sau a unei alte persoane) punctele tari pe care le aveți: „Îmi place această calitate a mea...", sau „îmi place faptul că sunt...".

4) Apoi, afirmați cu voce tare (în fața oglinzii sau a unei alte persoane) punctele slabe pe care le aveți, și care fac parte integrantă din ființa dumneavoastră totală: „Îmi accept acest defect...", sau chiar „îmi iubesc acest defect...".

5) În continuare, priviți cele două liste și sesizați dacă există aspecte contradictorii:

„Sunt afectuos... dar intolerant".

„Îmi place să comunic cu oamenii... dar și să fiu lăsat în pace".

„Îmi place la nebunie ciocolata... dar îmi displace tenul meu".

Aceste exemple vă indică zonele de conflict dintr-un sector comun. Respingerea aspectelor negative nu ne ajută cu nimic. Important este să le conștientizăm existența, care reprezintă un dezechilibru ce trebuie corectat.

În exemplul de mai sus, o natură excesiv de afectuoasă se poate traduce printr-o perioadă prea mare de timp acordată primirii (de afecțiune etc.) și o perioadă prea mică de timp acordată oferirii, ceea ce poate conduce la un dezechilibru manifestat prin iritabilitate, dependență de confort și predispoziție către stări proaste.

Important este să detectați subiectul comun.

În cazul de față, lipsa iubirii de sine, manifestată cel mult prin identitatea cu ascultătorul și cu persoana afectivă, conduce la dizarmonie.

Prin amplificarea preocupărilor față de propria persoană și conștientizarea anumitor domenii neglijate până acum, cum ar fi dieta alimentară... așa-zisele „aspecte negative" dispar, în timp ce cele „pozitive" sunt armonizate.

Exercițiul 2

1) Alegeți două persoane față de care simțiți o anumită dizarmonie.

2) Enumerați aspectele care vă irită, vă plictisesc sau vă sperie la ele.

3) Potrivit Legii Atracției, se poate spune că ați atras aceste persoane către dumneavoastră, pentru a învăța ceva de la ele. Ele nu fac decât să reflecte anumite aspecte care vă caracterizează, dar care rămân „în umbră" (în subconștient).

Această viziune nu este întotdeauna ușor de acceptat, dar ceea ce contează nu sunt faptele, ci suportul lor subtil, motivația care stă la baza realității lor.

Spre exemplu:

Să spunem că soțul dumneavoastră refuză să avanseze la locul de muncă, lăsându-i întotdeauna pe alții să îi ia locul, chiar dacă l-ar merita pe deplin. Vedeți cât este de slab și vă simțiți frustrată din cauza lipsei de bani și a faptului că nu vă permiteți niciodată o vacanță decentă.

Pe de altă parte, dacă cineva vă sugerează să vă căutați un loc de muncă, găsiți întotdeauna un pretext pentru a evita acest lucru. Atât dumneavoastră, cât și soțul dumneavoastră vă considerați „insuficient de bun(ă)", fiind convinși că orice ați încerca să faceți, veți da greș.

Probabil că nici unul dintre dumneavoastră nu ați fost încurajat la timpul potrivit de către părinți, care v-au spus: „Nu o să realizezi niciodată nimic în viață".

Văzându-vă reflectată în soțul dumneavoastră, începeți să realizați că frustrarea dumneavoastră este orientată către interior. Ea nu va putea fi niciodată cu adevărat eliminată

decât dacă veți renunța la pretexte și veți începe o activitate creatoare, care vă poate aduce succesul.

În acest fel, încrederea dumneavoastră în sine se va amplifica, cicăleala împotriva soțului dumneavoastră va înceta și ea, dându-i acestuia posibilitatea să evolueze la rândul lui.

Capitolul 2

CORPURILE ENERGETICE SUBTILE

Omul înseamnă mult mai mult decât corpul său fizic. El are un suflet, iar sufletul este rezultatul interacțiunii dintre spirit și materie. La rândul lor, acestea derivă din Sursa Energiei Divine.

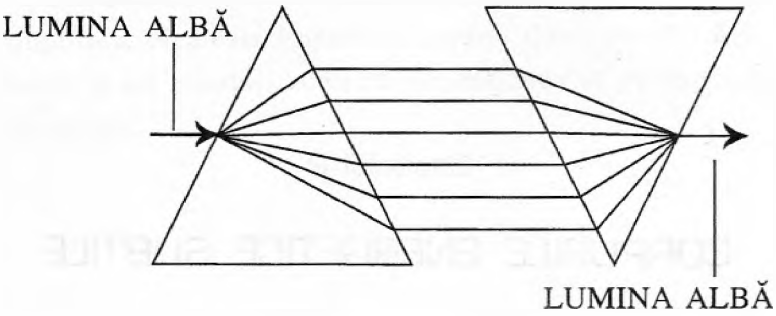
Omul are și o personalitate, care include mintea logică, emoțiile și corpul fizic. Toate aceste aspecte din care este alcătuit omul sunt descrise în termeni esoterici ca și „corpuri". În afară de corpul fizic, se vorbește despre corpuri „subtile", întrucât acestea nu pot fi văzute de ochii fizici.

De aceea, se poate spune că omul este alcătuit nu dintr-un singur corp, ci din șapte.

O analogie

Atunci când lumina albă trece printr-o prismă, ea se divide în cele șapte culori caracteristice ale curcubeului.

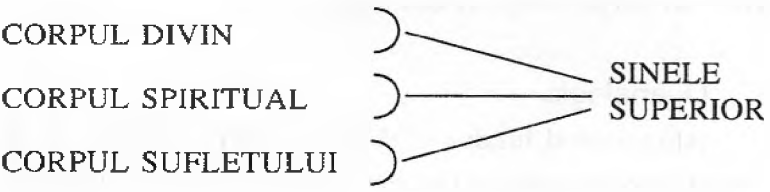
Dacă sunt trecute iarăşi printr-o prismă, aceste culori se unifică, dând din nou o lumină albă.

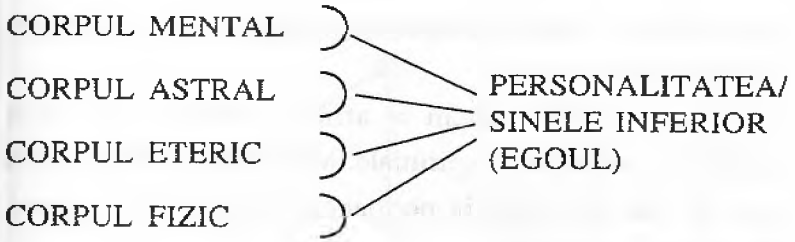


„Corpurile" reprezintă câmpuri energetice interconectate care vibrează pe frecvenţe diferite. Numele lor sunt indicate în diagrama alăturată, începând cu frecvenţa cea mai înaltă.

Nu există o linie de demarcaţie clară între aceste corpuri; ele se întrepătrund. Împreună, ele alcătuiesc aşa-numita „aură", pe care nu o pot vedea decât clarvăzătorii.

Fiind crescuţi într-o lume în care a crede înseamnă a vedea, oamenii nu îşi pot imagina decât cu greu că sunt alcătuiţi din ceva mai mult decât din carne şi oase.





Analogia care urmează vă poate ajuta să înțelegeți mai bine:

O analogie

Dacă v-aș da o bucată de gheață și v-aș cere să vă băgați mâna prin ea, mi-ați răspunde că acest lucru este imposibil. Dacă gheața este încălzită ușor, ea se topește și se transformă în apă. Mâna poate trece acum cu ușurință prin apa rece.

Dacă v-aș spune acum că eu pot face apa să dispară, ați putea din nou să-mi puneți la îndoială cuvintele. Dacă voi continua să încălzesc însă apa, aceasta se va evapora și va dispărea în aer.

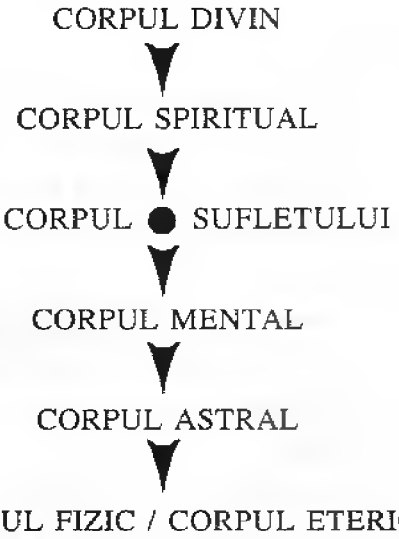
Așadar, simpla amplificare a vibrației moleculelor este suficientă pentru a infirma dictonul: a crede înseamnă a vedea.

Corpurile energetice ale omului

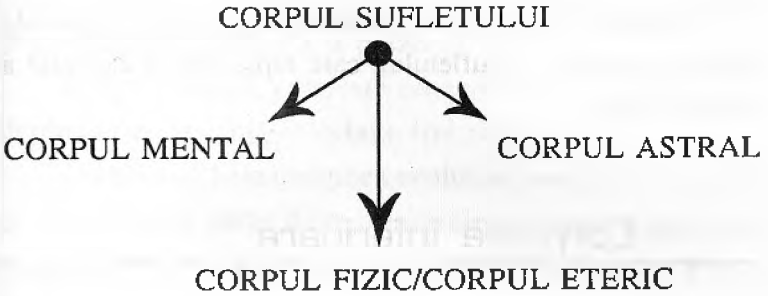
Energia corpurilor superioare, cel divin, cel spiritual și cel al sufletului, derivă dintr-o mică scânteie născută din

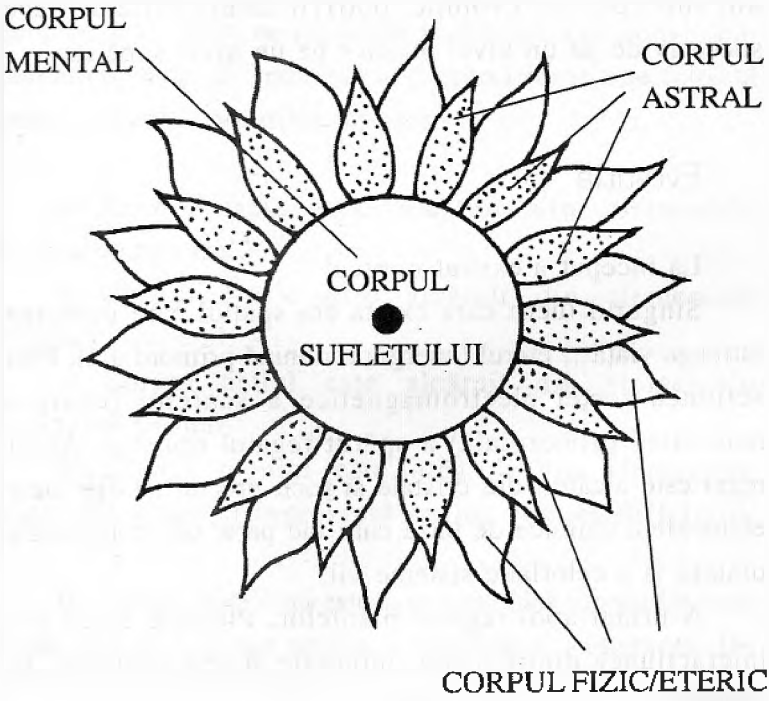
Sursa Energiei Divine, respectiv a spiritului și a sufletului, în mod corespondent.

Foarte puțini oameni se află în contact cu energia corpurilor lor divine și spirituale. Marii sfinți ai umanității, care au trăit de regulă în perioadele istorice, făceau parte din această categorie.



Luate la un loc, corpul divin, cel spiritual și aspectele superioare ale corpului sufletului alcătuiesc „sinele superior". Acesta se manifestă prin „mintea superioară" și transcende grijile comune de zi cu zi. El este cel care îi dăruiește individului iubirea necondiționată și viziunea detașată asupra vieții pe toate nivelele.


CORPUL SUFLETULUI
CORPUL MENTAL
CORPUL ASTRAL
CORPUL FIZIC/CORPUL ETERIC


CORPUL
MENTAL
CORPUL
ASTRAL
CORPUL
SUFLETULUI
CORPUL FIZIC/ETERIC

Diferitele corpuri ale omului sunt ținute laolaltă de forța de coeziune a sufletului, care reprezintă o expresie a puterii iubirii.

Corpurile inferioare

Aceste corpuri energetice sunt create din fuziunea primordială dintre spirit și materie. De aceea, chiar și ele au un anumit nivel de conștiință. Dezvoltarea lor face parte din conceptul de evoluție, potrivit căruia sufletul trece succesiv de pe un nivel inferior pe un nivel superior.

Evoluția

La început a existat nimicul.

Singurul lucru care exista era spațiul care conținea întreaga viață... eterul (energia feminină primordială). Prin acțiunea forței electromagnetice a soarelui (energia masculină primordială) a apărut regatul mineral. Acest regat este alcătuit din cristale și roci, precum și din toate elementele chimice de bază care fac parte din construcția omului și a celorlalte sisteme vii.

A urmat apoi regatul plantelor. Plantele cresc din interacțiunea dintre soare, minerale și apa conținută în pământ.

Urmează regatul animalelor, care se hrănesc cu plante și cu minerale, pentru a-și prezerva specia.

Urmează omul, care este omnivor. Supraviețuirea lui depinde de existența celorlalte trei regate.

Pentru a încheia imaginea evoluției, omul trebuie privit și el ca făcând parte dintr-o ierarhie mai mare, ale cărei energii (sau inteligențe) combinate alcătuiesc Sursa Energiei Divine.

Energia eliberată de hrana fiecărui grup este folosită de locuitorii regatelor superioare. Astfel, omul reprezintă energia colectivă a regatului mineral, a celui vegetal și a celui animal. Dacă ne raportăm la formarea personalității, putem constata că „inteligența" fiecărui regat este folosită pentru crearea corpurilor inferioare:

a) Corpul fizic este alcătuit din elementele regatului mineral.

b) Corpul eteric este alcătuit din elementele regatului vegetal.

c) Corpul astral este alcătuit din elementele regatului animal.

d) Corpul mental este alcătuit din elementele regatului uman și reprezintă sediul voinței sufletului.

În univers, nimic nu este însă static, iar scopul fiecărui regat este de a atinge un nivel superior de conștiință. De pildă, mineralele pot nu numai să stocheze și să transmită

energie, dar folosirea modernă a cristalelor în domeniul vindecării, dar și în anumite domenii tehnologice, a demonstrat că acestea pot acționa și ca transformatori ai energiei, ceea ce reprezintă exact funcția corpului eteric.

Regatul vegetal captează și transformă energia soarelui. În ultimii ani, cercetătorii au demonstrat că plantele sunt sensibile la mediul în care trăiesc și reacționează la stimuli dureroși sau periculoși. Sensibilitatea și capacitatea de a răspunde la mediul înconjurător reprezintă tocmai funcția corpului astral.

Regatul animal este asociat cu instinctele de supraviețuire și de procreare, dar s-a dovedit că animalele mai evoluate, cum sunt cele domestice, au o capacitate limitată de gândire individuală.

La rândul lui, omul are o minte logică, înzestrată cu putere de analiză, dar aspiră către recunoașterea și acceptarea sufletului său, privit ca ființă plină de înțelepciune și iubire.

Nivelul inteligenței și boala

Pe măsură ce omul își expansionează conștiința experimentând diferite „corpuri" ale existenței sale, el ajunge să se identifice pe rând cu inteligența fiecărui regat, lucru care îi influențează modul de acțiune la momentul respectiv.

Corpul mental

Deocamdată nu putem vorbi prea mult despre dezechilibrele corpului mental, căci majoritatea „bolilor mentale" sunt doar aparente, avându-și în realitate originea în corpul astral.

Corpul astral

Atunci când omul se identifică cu emoțiile sale, el intră în rezonanță cu inteligența corpului astral (sau a regatului animal). Acest corp este asociat cu supraviețuirea, și implicit cu instinctul de reproducere. De aceea, în lumea animală există întotdeauna o tendință către competitivitate, agresivitate și apărare.

Fără influența minții logice și intuitive, corpul astral ar avea tendința să reacționeze la impulsurile senzoriale primite fără a „sta pe gânduri". Personal, am constatat că oamenii aflați pe acest nivel de conștiință manifestă multe boli a căror origine poate fi găsită pe nivelul astral.

Corpul eteric

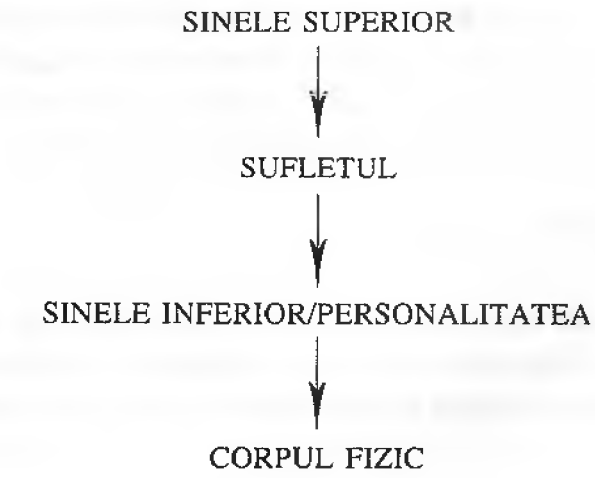
O altă sursă esențială de dizarmonii și de boli este corpul eteric, care receptează și transformă inteligența colectivă a celorlalte corpuri, transferând-o apoi în corpul fizic.

Din păcate, inteligența care stă la baza acestui corp nu este suficient de sensibilă pentru a recunoaște care energii electromagnetice sunt dăunătoare pentru om. În ultimii ani s-au adunat nenumărate dovezi referitoare la efectele dăunătoare ale stâlpilor de electricitate, ale curenților submarini și ale aparaturii electronice din casă.

Aceste efecte se regăsesc la nivelul sistemului nervos – contrapartea fizică a corpului eteric.

Corpul fizic

Deși corpul fizic manifestă deseori dizarmonia sau boala, rareori este el însuși cauza acestor dezechilibre. El este mai degrabă vehiculul prin care se manifestă energiile transmise de celelalte corpuri, mecanismul prin care gândul este transformat în mișcare.

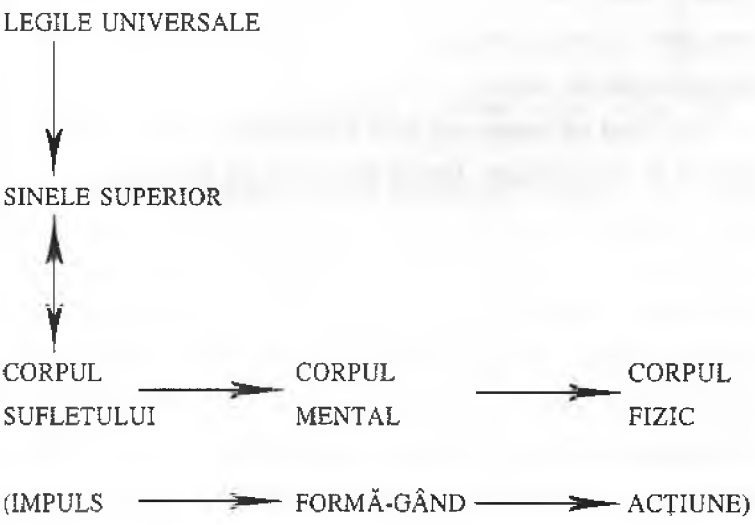


Corpul mental

Acest corp este sediul voinței sufletului, punctul de pornire din care sufletul poate începe să-și integreze inteligența cu cea a personalității. Este sediul gândirii logice sau analitice.

Este locul care receptează impulsurile sinelui superior, conform Legilor Universale, transferate aici de către suflet și transformate în forme-gând, și apoi în acțiune.

Aceste forme-gând pot apărea în timpul somnului, sub forma viselor, în timpul meditației, sub forma viselor diurne, sau se pot transforma gradat în idei care pătrund în mintea conștientă, sub forma unor obiective de realizat.



Până la un punct, individul are posibilitatea să-și nege formele-gând, îngropându-le în profunzimile minții sale subconștiente. Dacă impulsurile sunt importante pentru creșterea sufletului, ele revin în momente diferite și în maniere diferite, până când sunt manifestate sub forma acțiunii.

De pildă, în viața mea au existat momente în care am evitat anumite impulsuri particulare care ar fi presupus anumite schimbări, dar numai pentru a constata că mă îndrept către aceleași schimbări, lent dar sigur, ca urmare a evenimentelor exterioare.

Spre exemplu, într-o dimineață am ieșit din mașină și am descoperit că unul din cauciucuri era înțepat. Iritată de faptul că urma să întârzii, am început să schimb cauciucul. Chiar în acel moment a sunat telefonul. Am răspuns și am constatat că eram invitată la o întâlnire care avea să-mi schimbe cursul vieții.

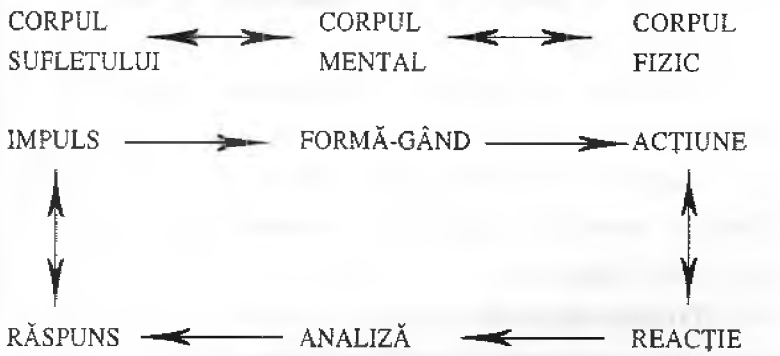
Eu cred că nimic nu este întâmplător. Dacă doriți să credeți în coincidențe, foarte bine, dar ați putea rata astfel niște ocazii de aur!

Ideile noi au nevoie de un teren nou. De aceea, înainte ca o idee să devină manifestă în lumea fizică este uneori nevoie de timp pentru a pregăti solul și pentru a elimina vechile rădăcini sau buruienile care ar putea împiedica creșterea sămânței. Acesta este principiul care stă la baza „curățeniei de primăvară", când se aruncă tot ceea ce este

vechi, și care nu mai este deci folositor vieții prezente, pentru a face astfel loc noului.

În cazul omului spiritual, răspunsul la o acțiune manifestată trece tot prin corpul mental, unde capătă formă prin intermediul memoriei. Este transferat apoi sufletului, unde este prelucrat de către înțelepciune, iar rezultatul este comparat cu impulsul inițial.

Rezultatul acțiunii și hotărârea sufletului guvernează „natura" următorului impuls.



Hotărârea sufletului este bazată pe intuiție, care este influențată de puterea de discernământ. Logica pură a corpului mental tinde să se bazeze mai degrabă pe judecățile ce înclină în favoarea personalității.

Când omul se identifică în totalitate cu corpul său mental, el nu beneficiază prea mult de energia sufletului său. De aceea, rezultatele acțiunilor sale sunt analizate printr-o prismă rigidă, „în alb și negru", generând

răspunsuri la fel de rigide, care capătă valoare de lege. Aceste legi stau la baza „sistemului de convingeri", care devine generatorul viitoarelor impulsuri către acțiune.

Regulile și legile nu au neapărat scopul de a face viața mai dificilă; ele reprezintă pur și simplu fapte.

Spre exemplu:

Iată câteva fapte pe care nimeni nu le poate contesta (cu valoare de lege): dacă preferi să mergi pe jos pe o autostradă aglomerată, ai toate șansele să fii rănit.

Focul arde.

Dacă nu mănânci nimic, mai devreme sau mai târziu vei muri.

Regulile sunt create așadar pentru protecția noastră. Dacă le încălcăm, siguranța și supraviețuirea noastră nu mai pot fi garantate.

Primele reguli cu care ne confruntăm sunt cele impuse de părinți, educatori și profesori, care nu doresc altceva decât să ne ofere protecție și anumite învățături astfel încât să ne putem descurca în mediul în care trăim (pe pământ).

Aceste reguli sunt însoțite deseori de cuvintele: „trebuie și nu trebuie", „poți și nu poți" etc. Ele ne învață despre pericolul de a ne juca cu focul, de a trece strada în anumite locuri, de a ne apropia prea tare de marginea unei balustrade, de a vorbi cu străinii... Din această perspectivă, aceste sfaturi sunt bune și ne ajută să ne simțim în siguranță.

Din nefericire, în cele mai multe cazuri regulile sunt filtrate în funcție de înclinațiile, emoțiile și experiențele celui care le stabilește, neurmând întotdeauna o structură logică.

Exemple:

„Dacă nu ești cuminte, nu te voi mai iubi".

„Dacă nu încetezi cu plânsul, nu îți vei mai primi prânzul".

„Nu trebuie să vorbești, să faci, să te comporți așa".

„De ce?"

„Pentru că așa spun eu!"

„Nu-i lăsa pe vecini să își bage nasul în treburile noastre".

„Păstrează aceste secrete pentru familia ta".

„Fii un băiețel curajos".

„Maturizează-te"... expresie adresată de multe ori chiar unor copii de doi ani, atunci când se naște un nou bebeluș.

„Du-te și joacă-te pe autostradă!" – spus pe un ton ironic.

„Ai fi putut să te descurci mai bine".

„Trebuie să faci eforturi mai mari".

Toate aceste expresii sunt binecunoscute în familiile din întreaga lume, influențându-i pe copii pentru tot restul vieții (întrucât se transformă în sisteme de convingeri).

Alte expresii – chiar dacă rostite cu bune intenții – pot fi interpretate greșit de către copii, ale căror minți nu sunt încă pregătite să discearnă între toate aceste reguli și legi.

Exemple:

Îmi amintesc de un copil care a devenit isteric când a fost așezat într-o husă din plastic anti-umiditate – tratamentul clasic pentru laringită anti-difterică. După ce i-am scos husa și l-am liniștit, el ne-a explicat că mama lui l-a avertizat întotdeauna să nu-și acopere capul cu pungi de plastic.

Un alt copil a început să țipe când i s-a spus că va fi adormit, pentru a i se scoate amigdalele. Mai târziu, am aflat că înainte cu o săptămână a fost cu mama la veterinar, care „i-a adormit" câinele preferat.

Gândirea logică se dezvoltă cu vârsta și cu experiența; de aceea, copiii au tendința să ia lucrurile foarte literal, până când învață să discearnă.

Ciclurile de câte șapte ani ale vieții

Cel mai vulnerabil interval de dezvoltare a individului este cel al primilor șapte ani de viață. Aceasta este perioada în care se structurează procesele mentale și în care sunt învățate regulile de bază ale vieții.

Dacă nu există o legătură spirituală adecvată, în această perioadă se pot pune bazele multor sisteme de convingeri eronate, care vor conduce mai târziu la o conștiință de sine falsă.

Unul din principalele motive pentru care se petrece acest fenomen este legat de faptul că în anii de formare, copilul este în totalitate dependent de părinții și educatorii săi, de la care trebuie să primească hrană, îmbrăcăminte, adăpost și iubire. La aceste vârste, copilul nu își poate câștiga singur traiul.

De aceea, dacă i se spune că nu va primi de mâncare dacă nu se cumințește, copilul va sta cuminte, căci nu are de ales. Dacă i se spune să fie curajos și să nu mai plângă, căci altfel nu va mai fi iubit, el va înceta să mai plângă.

Aceste sisteme de convingeri sunt stocate în memorie și pot influența acțiunile individului mulți ani mai târziu. Mai devreme sau mai târziu vine însă o vreme când aceste convingeri trebuie filtrate, pentru a vedea dacă sunt adevărate, dacă se mai potrivesc cu mediul prezent și dacă sunt în armonie cu adevărul interior al individului.

Dacă există dizarmonii, acestea se amplifică în anii adolescenței, dând naștere așa-numitei „etape a revoltei". Această etapă nu înseamnă de regulă altceva decât o încercare a tânărului de a stabili care este propriul său adevăr și care este adevărul părinților sau educatorilor lui.

Mulți adolescenți sar calul, alegându-și coafuri bizare, prieteni scandaloși și ascultând o muzică imposibilă.

Aceasta nu reprezintă însă decât o încercare de a experimenta și celălalt pol al existenței, prin comparație cu polul conformist al părinților lor.

Perioada de vârstă cuprinsă între 14 și 21 de ani corespunde primelor tentative de formulare a unui sistem de valori propriu, care va fi aplicat apoi în următoarea perioadă de vârstă, cea cuprinsă între 21 și 28 de ani.

Există totuși și indivizi care trec liniștiți peste perioada de adolescență, cunoscând perioada de revoltă abia pe la 40 sau 50 de ani. Ei își schimbă acum coafura (chiar dacă părul s-a rarefiat considerabil), garderoba, uneori partenerii de viață sau slujbele.

În termeni astrologici, aceste schimbări au o legătură cu ciclurile de câte șapte ani ale planetei Saturn, planeta asociată cu restricțiile de toate felurile, în scopul de a învăța anumite lecții. În asemenea momente, noi trecem în revistă toate aspectele care ne blochează și optăm pentru eventuala lor schimbare sau pentru renunțarea la ele.

Un nou început

Stabilirea unor noi parametri funcționali îi sperie pe mulți oameni, care se simt mult mai confortabil cu ceea ce le este familiar. De multe ori, există și un sentiment de teamă de a „ieși din cuvântul adulților (mai ales dacă e vorba de părinți)". Poate apărea și teama de eșec, asociată și cu lipsa încrederii în sine (în propria judecată).

Expresii precum: „Ți-am spus eu", sau „să nu spui că nu te-am avertizat" nu le sunt de mare ajutor celor care încearcă să-și stabilească identitatea.

Dacă sistemul de valori include mesaje repetate referitoare la valoarea personală (induse de alții), desprinderea de această falsă identitate și construirea unei identități personale se pot dovedi un proces destul de dificil. Tot ce le rămâne acestor indivizi este să creadă că tot ce li se întâmplă este din vina lor și că nu vor reuși să facă niciodată nimic.

Chiar dacă încep să-și dezvolte într-o oarecare măsură încrederea în sine, ei se simt de multe ori vinovați pentru încercarea de a ieși din tipare. Ei devin astfel deopotrivă victime și judecători, iar creșterea lor intră într-un blocaj.

În realitate, ei sunt singurii care pot descătușa din lanțurile cu care s-au încătușat singuri. Cei din jur îi pot sprijini, dar numai „victima" le poate deschide ușa pentru ca prietenii să poată intra.

Acest proces are nevoie de timp, și unul din metodele clasice de autosabotare constă în stabilirea unor obiective prea înalte pentru a putea fi îndeplinite, lucru care amplifică încrederea subconștientului în faptul că ei nu pot realiza nimic.

Indiferent de motive, este cert faptul că vechiul sistem de convingeri nu poate fi schimbat cu ușurință și înlocuit cu altul nou.

Totuși, atunci când vine momentul, schimbarea se petrece, conform Legii Echilibrului, iar noi o putem accepta sau ne putem plânge la infinit! Personal, cunosc foarte mulți oameni cu vârste cuprinse între 50 și 60 de ani, ale căror acțiuni continuă să fie guvernate încă de sistemele de convingeri inoculate de părinții lor: ce ar trebui să poarte, cum ar trebui să se comporte, ce ar trebui să citească, ce ar trebui să mănânce. Toate acestea au fost sfaturi potrivite și benefice la vremea lor, dar acum nu li se mai potriveau.

Ori de câte ori aud expresii de tipul: „trebuie, sau nu trebuie", sunt conștientă că există o problemă. Aproape că îmi vine să-i întreb pe cei care se exprimă astfel: „Cine spune că trebuie (sau că nu trebuie)?" Răspunsul corect este rareori: „Eu cred".

De regulă, cel care face asemenea afirmații categorice este o umbră din copilărie, când iubirea, adăpostul, hrana și îmbrăcămintea depindeau de condiționarea de regulile familiei.

Spre exemplu:

Maria este o femeie în vârstă de 55 de ani. Ea este o perfecționistă. Lucrează foarte mult, după care se întreabă de ce nu reușește să adoarmă, mintea ei fiind hiperactivă.

Odată, ne plimbam împreună după activitatea de relaxare, și ea mi-a spus că de regulă nu face așa ceva (nu se recreează), considerând că acesta este timp pierdut. Am întrebat-o de unde ar această etică a muncii atât de

puternică. Mi-a răspuns că cea care i-a inoculat-o a fost mama ei, care i-a spus că nu va fi niciodată bună de nimic.

În ultimii 50 de ani, tot ce a făcut a făcut pentru a-i dovedi mamei sale că s-a înșelat. Era incapabilă să se bucure de propriile ei realizări... încă mai aștepta aprobarea mamei sale.

În perioadele de transformare este firesc să apelăm din când în când, pentru scurt timp, la vechile structuri comportamentale, până când noile paradigme se înrădăcinează, iar vechile sisteme de convingeri nu mai corespund noii imagini de sine.

În lucrarea sa, *Vindecarea cuantică,* Deepak Chopra descrie cât de dificil este să renunți la vechile structuri mentale, pe care le ai de o viață. Nu este un proces imposibil, dar presupune un veritabil „salt cuantic" mental, o desprindere de trecut și o deschidere față de viitor.

Reguli și legi

Legile universului și locul în care ne naștem au drept scop să împiedice haosul și să ne ofere securitate. Pe de altă parte, regulile și legile trebuie verificate din când în când pentru a vedea dacă mai sunt în armonie cu înțelepciunea sinelui superior.

Această înțelepciune ajunge la noi prin dezvoltarea intuiției și reflectă nu numai ceea ce este bun pentru noi, ci și ceea ce este bun pentru umanitate în ansamblul ei.

Capitolul 3

CORPURILE ENERGETICE SUBTILE CONTINUARE

Corpul astral

Acest corp este asociat cu manifestarea impulsurilor și dorințelor sub forma „emoțiilor". În cazul omului spiritual, aceste emoții sunt născute din suflet și pătrund în corpul eteric prin intermediul *chakra*-ei inimii. Dacă sufletul nu este încă trezit (legătura cu el nu este încă ferm construită), energia coboară către plexul solar, unde este exprimată sub forma dorințelor personalității.

Energia corpului astral răspunde și ea Legii Atracției, conform căreia, noi atragem către noi, în funcție de emoțiile noastre, tot ceea ce avem nevoie pentru creșterea sufletului nostru.

Astfel, se poate spune că emoțiile generează atât actorii cât și scena care conduc către transformarea impulsului în acțiune.

O analogie

Dorința unei plante de a-și răspândi polenul conduce la crearea petalelor într-o anumită culoare și la emiterea unui anumit miros în aer. Atrase de culoare și de miros, insectele vin să se hrănească cu nectarul plantei. În timp ce se mișcă pe floare, polenul se lipește de picioarele lor, fiind apoi transferat către o altă plantă, unde se produce polenizarea (fertilizarea).

În acest fel, supraviețuirea plantei este asigurată, iar dorința ei este îndeplinită.

În mod similar, noi suntem creatorii propriei noastre lumi, care ne este necesară pentru a crește și pentru a ne dilata câmpul conștiinței noastre. Tot ceea ce ne oferă simțurile și experiențele noastre a fost creat cu scop particular în viața noastră, indiferent dacă pe nivel personal, sau ca membri ai marii familii a umanității de pe această planetă.

Impulsul născut din lumea noastră interioară este reflectat în lumea exterioară.

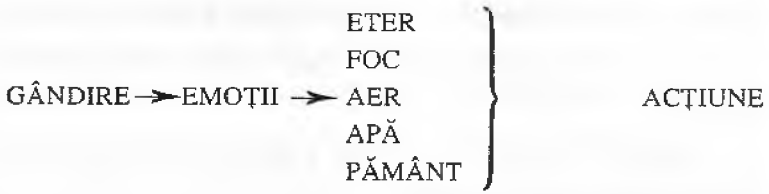
Spre exemplu:

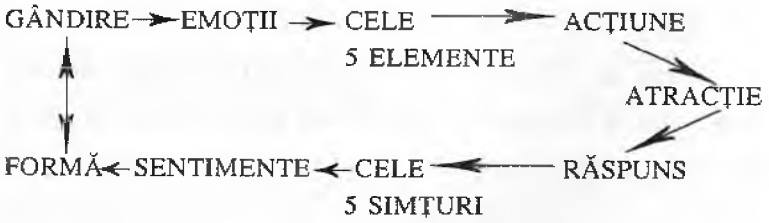
Dacă ne simțim fericiți atunci când ne trezim, noi ne îmbrăcăm și acționăm în funcție de acest impuls interior. Mai târziu, în cursul zilei, ni se pare că toți oamenii ne zâmbesc și ne spun cuvinte bune, lucru care ne amplifică starea de bună dispoziție.

Dacă încă de la trezire ne simțim mizerabil și suntem convinși că toată lumea are ceva cu noi, vom întâlni cu siguranță oameni care să ne amplifice prin comportamentul lor această credință.

Transformarea gândului în acțiune

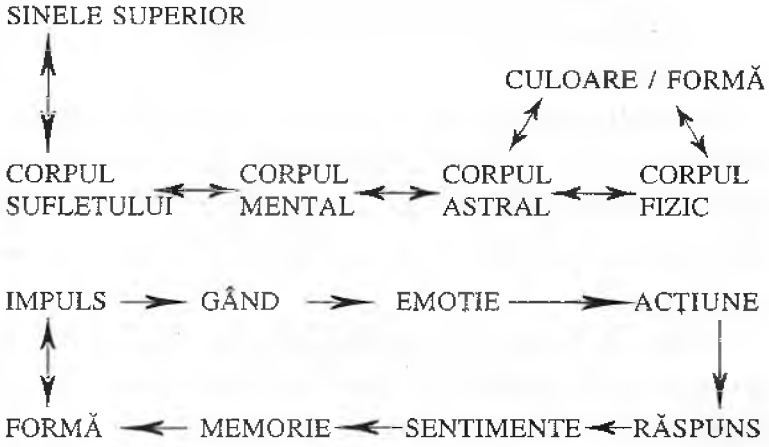
Emoțiile sunt întotdeauna direcționate către exterior. Orice *e-moție*[2] conduce la transformarea energiei (E) sau a impulsului în mișcare. Acest proces se realizează prin utilizarea energiilor și vibrațiilor celor cinci elemente (pământ, apă, foc, aer și eter), astfel încât acestea să manifeste impulsul în lumea fizică.





[2] În original **e-motion** = e-mișcare.

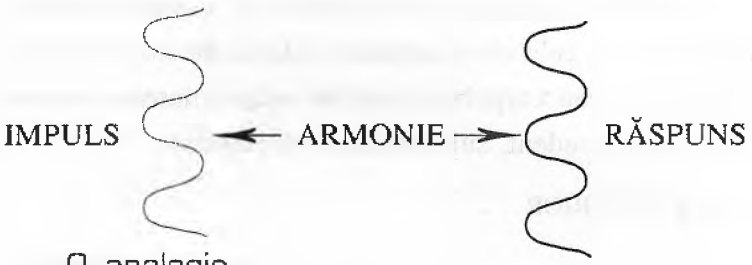
Impulsul manifestat atrage apoi un anumit răspuns, înregistrat de cele cinci simțuri și depozitat în memorie, prin intermediul corpului astral, de unde se întoarce cu un mesaj corespondent, sub forma sentimentelor.



Sentimentele au o direcție inversă, către interior; ele reprezintă reflectarea unei anumite situații. Sentimentele capătă formă prin intermediul corpului mental, unde sunt comparate cu impulsul inițial.

Așadar, în corpul astral se regăsesc atât sediul sentimentelor, cât și cel al emoțiilor. Într-un fel, se poate spune că ceea ce exprimă emoțiile este înregistrat de către sentimente.

Dacă între impuls și răspunsul interior există o potrivire perfectă, atunci se va obține o armonie, iar conștiința sufletului se va simți dilatată.

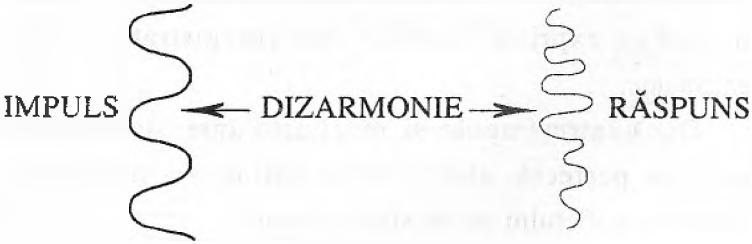


O analogie

Actorul își joacă rolul, iar la sfârșit primește aplauze călduroase. El vede fețele emoționate și zâmbetele spectatorilor și aude aplauzele lor; asociind aceste impulsuri cu cele deja înmagazinate în memoria sa, își dă seama că a jucat bine.

Asta înseamnă că și-a îndeplinit contractul pe care l-a încheiat atunci când a acceptat rolul, motiv pentru care experimentează un sentiment de armonie.

Pe de altă parte, dacă așteptările sale nu se potrivesc cu impulsul primit din partea sălii, actorul nu este aclamat și nu se simte satisfăcut, din cauza slabei sale performanțe. În acest caz, el experimentează o stare de dizarmonie, iar acest proces se va repeta până când armonia va fi reinstaurată.



Așadar, emoțiile reprezintă mai mult decât niște simple expresii verbale de mânie, bucurie sau tristețe. Ele se referă la comportamentul și la atitudinea persoanei în cauză.

„Culoarea" emoțiilor

Culoarea are o mare putere de expresie, și implicit o anumită forță de atracție. De pildă, culorile pe care le purtăm adaugă o dimensiune în plus stării în care ne aflăm.

Spre exemplu:

O fată îmbrăcată în negru poate dori să pară misterioasă... sau este pur și simplu în doliu.

O femeie care poartă pantaloni de culoare roșie conține foarte multă energie nesublimată, și nimeni nu ar trebui să-i stea în cale!

Un bărbat care poartă o cravată galbenă vibrează de energie și are tot felul de idei noi.

Culorile pe care le alegem pentru a ne îmbrăca sau cu care ne decorăm casa reflectă acele culori de care avem nevoie pentru a crește din punct de vedere sufletesc și care eventual lipsesc din aura noastră.

(Nu este totuși exclus ca hainele pe care le alegem într-o anumită zi să reflecte doar faptul că nu mai avem alte haine, restul fiind în mașina de spălat!)

În afara culorilor, simțul văzului mai înregistrează și expresiile de comunicare non-verbală, care poate reprezenta

un instrument foarte eficient de exprimare a unui mesaj: un zâmbet, un hohot de râs, o ridicare a sprâncenelor – pot spune mai multe decât un milion de cuvinte.

Tonul vocii, inflexiunile vorbirii, anumite gesturi, pot oferi ascultătorului enorm de multe informații referitoare la starea de spirit a celui care vorbește.

Legătura dintre memorie, simțuri și sentimente

Stimularea simțurilor poate conduce la recunoașterea unei anumite emoții, stocată în memorie.

Spre exemplu:

Mirosul florilor de primăvară ne poate aduce aminte de copilărie, adică de timpurile când eram fericiți și fără griji.

Invers, mirosul de eter trezește întotdeauna teama de necunoscut și de singurătate.

Mirosul este înregistrat în sistemul limbi al creierului, care este și sediul emoțiilor noastre.

În mod similar, stimularea celorlalte simțuri, precum gustul, auzul sau atingerea, pot trezi în noi amintiri de mult uitate.

Spre exemplu:

Pereții de culoare albă îi pot aminti cuiva de o perioadă când avea trei ani, când a fost „părăsit" de părinți și lăsat în

mâinile unor străini în halate albe, care trăiau în niște saloane sterile, de aceeași culoare, care îi spuneau că părinții săi au plecat „numai pentru câteva momente".

Copiii care trec prin asemenea experiențe (pe care nu le înțeleg) ajung să piardă încrederea în cuvintele altora (inclusiv când ating starea de adulți), îndeosebi dacă aceștia sunt îmbrăcați în alb!

Acest gen de amintiri pot influența comportamentul individului, care va evita să mai intre vreodată într-un spital sau să caute un ajutor medical în sistemul de sănătate, oricât de grave ar fi simptomele sale.

De aceea, este bine să reținem că memoria nu reprezintă decât un ghid, nu un judecător (legea), iar din când în când trebuie reactualizată cu informațiile relevante. Așa cum am mai precizat, schimbarea memoriei celulelor nu este un proces simplu, fiind nevoie de mult curaj și de multă perseverență.

Cu cât contactul cu sufletul este mai plenar, cu atât mai ușor este să vezi lucrurile în perspectivă și să-ți schimbi „înregistrările" care te-au influențat ani de zile cu altele, mai bine acordate cu noua identitate a sinelui interior.

Emoțiile reprezintă un aspect necesar al vieții

Emoțiile nu pot fi definite simplu ca fiind „bune sau rele". Este ca și cum ai spune că noaptea este rea și ziua

este bună... lucru care nu este adevărat, căci există mulți oameni care au slujbe de noapte!

Emoțiile sunt forme de expresie relevante numai pentru situațiile particulare în care se manifestă. Mânia, tristețea, resentimentele, gelozia, toate fac parte din natura umană. Ele reprezintă o parte din ceea ce suntem noi.

Mult mai important este să nu lăsăm emoțiile să ne conducă viața, indiferent dacă sunt manifestate sau reprimate. Există mulți oameni care operează astăzi pe nivelul astral, fără să se înalțe însă mai sus de acesta.

Principalele probleme legate de acest domeniu includ:

a) Identificarea excesivă cu emoțiile.

b) Identificarea în prea mică măsură cu emoțiile, sau reprimarea lor.

c) Identificarea cu dorințele personalității, mai degrabă decât cu cele ale sufletului.

Să le analizăm pe rând:

A) IDENTIFICAREA EXCESIVĂ CU EMOȚIILE

Există oameni care se consideră sau sunt considerați de alții drept ființe „emoționale". De regulă, această expresie se referă la faptul că ei izbucnesc foarte ușor în

lacrimi, deși poate fi vorba și de alte emoții manifestate în exces, precum mânia, depresia, gelozia, fericirea sau resentimentele.

Dacă îi întrebi cum stau cu starea de sănătate, ei îți răspund de regulă:

„Sunt deprimat". „Sunt fericit". „Sunt furios". „Sunt nervos".

Dacă sunt repetate de prea multe ori, acest gen de afirmații conduc în timp la crearea unei adevărate identități, nemafiind simple stări de moment. Ele devin: „Sunt depresiv", „Sunt o persoană anxioasă", „Sunt o persoană mânioasă". De aceea, ar fi mult mai corect să spunem: „În momentul acesta, trăiesc o stare de mânie" etc.

Emoțiile și sentimentele au scopul de a fi înregistrate, indiferent dacă se manifestă în exterior sau în interior, fiind folosite ca material de studiu de către suflet, căruia îi oferă anumite lecții de viață.

După ce le-am înregistrat, noi trebuie să renunțăm la ele, la fel cum ne schimbăm hainele, în funcție de ocazia pentru care ne îmbrăcăm. Astfel, dacă ne simțim mânioși, constatăm existența stării de mânie, după care ar trebui să ne punem următoarea problemă: „Această stare de mânie reprezintă un blocaj energetic pentru mine. Ce aș putea să fac pentru a scăpa de ea?" Schimbarea poate fi una fizică, sau poate consta doar în modificarea perspectivei din care privim lucrurile.

Această stare de conștiință nu apare de regulă decât atunci când ieșim din rolul de actor și ne identificăm cu

„audiența" (starea de martor), permițându-i minții să atingă o stare de pace din care se va naște și răspunsul dorit.

La nivel fizic, soluția nu este întotdeauna ușoară... Suferința este un proces natural, care are nevoie de timp pentru a se vindeca. Din păcate, ea se transformă uneori în autocompătimire, lucru dăunător deopotrivă pentru sine și pentru cei din jur.

În alte cazuri este necesară o reconciliere cu situația dată, acceptând că „așa stau lucrurile" și că dacă ne împăcăm cu situația, vom putea merge mai departe, chiar dacă la început pașii ne vor fi ezitanți.

Am cunoscut multe cazuri în care exprimarea excesivă a emoțiilor ascunde o teamă sau o rezistență de a merge mai departe, de a ieși din tiparele cunoscute, stări manifestate uneori la nivel fizic sub forma imobilității, cum ar fi osteoartrita și anumite boli neurologice.

„Sunt prea ocupat cu emoțiile mele pentru a mai avea timp să mă gândesc la schimbare!"

Chiar și cei care sunt în permanență „fericiți" evită de multe ori adevăratele introspecții, de teamă să nu se confrunte cu umbra lor!

Această identificare excesivă revelează ambele aspecte ale polarității: revărsarea excesivă a emoțiilor în exterior reflectă reprimarea interioară a avansării pe calea spirituală.

Mai devreme sau mai târziu, Legea Echilibrului va crea însă o situație în care schimbarea nu va mai putea fi evitată. Aceasta poate lua forma unei schimbări a stării de

sănătate, dar cel mai frecvent se va manifesta prin nevoia de a renunța la propriile emoții pentru a-i ajuta pe alții.

Mulți oameni bine intenționați se luptă din greu să-și scoată prietenii, partenerii de viață, rudele sau clienții din stările lor „emoționale", precum mânia, depresia, gelozia, sau chiar fericirea exaltată.

Cu cât acești „salvatori" trag mai mult de ei, cu atât mai mare este rezistența pe care o opun „victimele". Uneori, „salvatorul" devine el însuși o victimă, fiind prins în capcana creată de victimă, proces care poate conduce la stagnarea spirituală a ambilor indivizi.

Alteori, „salvatorii" renunță dezgustați, ceea ce arată uneori că adevărata motivație care a stat la baza acțiunii lor de „salvare" era tentativa de a schimba pe altcineva pentru a evita astfel propria nevoie de schimbare.

Este bine să înțelegem că noi nu-i putem schimba pe alții și nu-i putem duce în spinare pe calea lor sau a noastră. Tot ce putem face este să le oferim o mână de ajutor, pe care o pot accepta sau nu, în funcție de liberul lor arbitru și de dorința lor.

Mulți oameni sunt de-a dreptul fericiți atunci când sunt deprimați. Ei se hrănesc cu propria suferință și se bucură reevocând vechile răni și resentimente. La fel cum unii sunt dependenți de alcool sau de tutun, acești oameni sunt dependenți de propriile lor emoții.

Aplicând principiile dualității, cei care doresc să ajute aceste „victime" trebuie mai degrabă să le încurajeze să se

afirme în acele aspecte ale vieții lor în care sunt descoperite (în care energia este insuficientă), și mai puțin să le descurajeze să își mai manifeste emoțiile, fără de care s-ar simți într-o deplină insecuritate.

O analogie

Orice mamă știe că dacă dorește să își dezobișnuiască copilul să se mai joace cu o anumită jucărie, este mult mai bine să-i ia alta, mai atrăgătoare, decât să i-o ia pe prima, eventual sub pretextul că „se comportă copilărește"!

B) IDENTIFICAREA ÎN PREA MICĂ MĂSURĂ CU EMOȚIILE SAU REPRIMAREA LOR

Extrema opusă se referă la reprimarea emoțiilor. Oamenii din această categorie își încep întotdeauna frazele cu „Eu cred", și aproape niciodată cu „Eu simt". Ei răspund clar și precis la întrebări, dar nu fac referire la sentimente. Adoră logica și faptele exacte, și îi critică sau îi disprețuiesc pe cei „suprafața-emotivi".

De multe ori, reprimarea emoțiilor se datorează experiențelor trăite în primii ani de viață, inclusiv la naștere, prenatal (în pântecul mamei), sau chiar anterior incarnării pe acest pământ.

Spre exemplu:

Un copil care crește într-o casă în care există multă tensiune și violență învață de mic să-și reprime propria mânie.

Invers, un copil care crește într-o casă în care nimeni nu-și exprimă sentimentele ajunge la fel ca părinții săi, nu neapărat nepăsător, dar incapabil să-și exprime emoțiile. Dacă este întrebat: „Ce anume te înfurie?", el răspunde de regulă: „Nimic". În schimb, dacă este întrebat: „Te simți vreodată iritat în sinea ta?", răspunsul este de regulă: „Da".

Cei care își reprimă emoțiile fac deseori parte din categoria împăciuitorilor; ei evită conflictele oriunde și ori de câte ori este posibil. Ei sunt „bunii ascultători". Toată lumea le povestește problemele sale, dar ei nu răspund de regulă cu aceeași monedă.

Chiar dacă sunt plini de resentimente, rareori se plâng sau și le manifestă, căci se tem să nu explodeze și să nu-și piardă controlul. La nivel fizic, mânia lor este îngropată în interiorul ficatului, lucru care creează blocaje la nivelul meridianului ficatului (lucru bine cunoscut de acupuncturiști).

În alte situații, ei își reprimă plânsul, pe care îl consideră un semn de slăbiciune. Mesajul pe care l-au primit în copilărie și care le-a rămas adânc încrustat în subconștient a fost: „Fii puternic", situații în care copilul a trebuit să învețe de mic să fie independent și curajos.

Atunci când sunt folosite corect, plânsul și mânia reprezintă o eliberare naturală de energie... Ambele fac parte din procesul durerii, care îi permite individului să „se detașeze" de o anumită situație care s-a încheiat și să elibereze astfel locul pentru noi experiențe.

Lacrimile reprimate apar în corpul fizic sub forma fluidelor în exces, cum este cazul guturaiului, sau sub forma umflăturilor la extremități.

Alți oameni se tem să nu-și piardă controlul dacă devin prea emotivi. Emoțiile devin astfel o umbră, care trebuie negată din toate puterile.

Conform Legii Universale a Echilibrului, tot ceea ce nu este exprimat în exterior trebuie să fie exprimat în interior, pentru a restabili armonia.

Așa îmi explic eu numeroase cazuri de eczeme (iritații reprimate), astmă (vorbire reprimată), diaree (teamă reprimată), intoleranță la grăsimi (mânie reprimată) și multe altele. Aceste cazuri demonstrează faptul că boala nu face altceva decât să reflecte blocajele interioare ale fluxurilor vitale, adică în ultimă instanță împiedicarea fluxului normal al vieții.

Sufletul va încerca întotdeauna să găsească o cale prin care să elimine energia aflată în exces în interiorul sistemului, fie prin intermediul corpului fizic, fie prin atragerea anumitor circumstanțe exterioare.

Spre exemplu:

Să spunem că vă detestați slujba. Aceasta vi se pare plictisitoare și vă umple de frustrări. Toți cei din jur vă irită, dar nu aveți curajul să vă căutați o altă slujbă.

Brusc, sunteți disponibilizat. Acum sunteți mânios pe companie și vă simțiți deprimat de faptul că trebuie să stați acasă cu zilele, care se transformă gradat în săptămâni.

Din plictiseală, începeți să vă sortați vasele din ceramică, și vă aduceți aminte că pe timpuri ați fost foarte interesat de această artă, dar presiunea slujbei nu v-a permis să vă mai ocupați de ea.

În curând vă dați seama că acesta este mai mult decât un simplu hobby și vă decideți să începeți o afacere proprie, vânzând propriile dumneavoastră creații. Energia mâniei s-a transformat astfel în ceva creator și este folosită acum pentru creșterea spirituală a sufletului.

Dacă omul își conștientizează blocajul energetic, el îl poate elimina fără probleme și fără dureri, fără a fi necesară o boală fizică, o schimbare exterioară dramatică sau o experiență cathartică.

Numai energia statică conduce la boală. Conștientizarea conduce la libertate.

Șocurile

În anumite cazuri, intensitatea sentimentului receptat ca răspuns la o acțiune este atât de mare încât individul este copleșit de experiență. La nivel fizic, un asemenea șoc poate duce la o stare de leșin sau de pierdere a cunoștinței, care reprezintă o deconectare a minții de senzația de durere.

Ca medic, eu pot obține același rezultat prin intermediul anesteziei, iar dacă am nevoie ca pacientul să rămână conștient, îi pot face o anestezie locală. Aceasta are ca efect deconectarea minții de senzație, amorțirea,

incapacitatea de a se mișca sau rigiditatea. Descoperirile recente au demonstrat faptul că deși nu este receptată în mod conștient, durerea este înregistrată totuși la nivel subconștient.

Această „durere", care se poate manifesta la nivel fizic sau emoțional, poate fi purtată de-a lungul întregii vieți, ba chiar transmisă dintr-o viață în alta.

În viziunea mea, rezultatul acestor emoții reprimate se regăsește sub forma bolilor fizice în care apar dureri inexplicabile, senzația de amorțire, de rigiditate sau de pierdere a capacității de mișcare.

Acești pacienți au nevoie de ajutorul unui psihoterapeut profesionist care să scoată la lumină emoția latentă și sentimentele de la nivelul corpului astral, trecând prin cel mental, până la nivelul sufletului.

Când se regăsește pe nivelul sufletului, individul își poate privi „experiența șocului" exact așa cum a fost ea în realitate: un proces de învățare, o lecție, oricât de dureroasă, pe calea către evoluția sufletului, și își poate elibera astfel energia care a stat blocată atât de multă vreme.

Manifestări nepotrivite

Îmi amintesc că am întrebat-o odată pe una din pacientele mele care se plângea de dureri în regiunea stomacului:

– Îți manifești vreodată mânia?

– Da, tot timpul. Sunt groaznică la serviciu, iar membrii familiei mele au învățat să se ferească în timp ce farfuriile zboară prin toată casa.

– Dar când ești alături de mama ta, îți manifești mânia?

– O, nu, aș supăra-o. Și totuși, din cauza ei sunt atât de mânioasă, dar îmi vărs mânia asupra altor persoane.

Probabil că mama ei nu ar înțelege niciodată o izbucnire de mânie din partea fiicei sale, dar mesajul din spatele acestei situații era evident: cea care trebuia să se schimbe era fiica, nu mama.

Femeia și-a descris mama ca fiind „cicălitoare", o persoană pentru care nimic din ceea ce făceai nu era vreodată bun. Și totuși, ea continua să își viziteze mama cu speranța subconștientă că va veni ziua când va primi aprobarea ei și când se va simți iubită.

„Mă face să mă simt atât de furioasă".

Sau mai bine zis: „Sunt atât de furioasă pe mine însămi pentru că îi permit să îmi conducă în continuare viața".

Între toate emoțiile, mânia este precum focul, este puterea care ne poate ajuta să mergem mai departe. Mesajul ei este întotdeauna același: „Trebuie să faci ceva în legătură cu această stare de fapt".

În cazul de mai sus, fiica a înțeles că nevoia ei de a fi aprobată de mama sa nu mai era de actualitate și că era acum suficient de matură să își dea singură aprobarea, atunci când considera că era cazul.

După ce a înțeles acest lucru, atitudinea ei față de mama sa s-a schimbat. Ea a privit-o pe mama ei dintr-o perspectivă nouă, ca pe o femeie care nu s-a simțit niciodată împlinită în viață, motiv pentru care îi venea greu să îi laude pe alții.

Pe măsură ce încrederea în sine a pacientei mele creștea, durerile ei de stomac au început să scadă în intensitate, iar relația ei cu mama s-a îmbunătățit considerabil.

Un alt exemplu de manifestare nepotrivită este acela al soțului care strigă la soția lui atunci când aceasta zace bolnavă în pat. De cele mai multe ori, bărbatul nu este mânios, ci mai degrabă speriat. El se bazează pe puterea soției sale, și nu suportă gândul că trebuie să facă față singur situației de criză.

Mi se pare trist că chiar și la vârsta noastră, în epoca modernă, încă mai simțim nevoia să ne ascundem adevăratele sentimente, în loc să ne manifestăm grijile și temerile.

Un alt exemplu care merită să fie menționat este acela al oamenilor care au crescut în cămine disfuncționale, într-un climat de nesiguranță, în care părinții își schimbau starea de spirit de la o clipă la alta, la modul cel mai imprevizibil, lucru care poate conduce la dependențe sau la diferite boli fizice sau mentale cronice.

Acești copii învață să devină un fel de cameleoni care își schimbă expresia feței, hainele și emoțiile în funcție de

stările de spirit ale celor din jur. Ei devin de mici depersonalizați și sunt nevoiți să se maturizeze mult mai rapid pentru a putea supraviețui, asumându-și uneori chiar rolul de „educare" a părintelui imprevizibil.

Pe măsură ce cresc, ei se rătăcesc din ce în ce mai tare și devin foarte refractari la societate. Trăiesc într-o insecuritate totală, neavând nici un pic de respect de sine. Au o mimică foarte versatilă, iar unii dintre ei aleg chiar o profesiune de actor. Ei fac parte din categoria celor care își exprimă într-o manieră nepotrivită sentimentele, căci capacitatea lor de a „citi" starea celorlalți și de a reacționa ca atare poate fi afectată de revărsarea emoțiilor lor prea mult timp reprimate.

Toți membrii care aparțin acestei categorii, cu excepția celor care se identifică în exces cu emoțiile lor, trebuie să fie încurajați să-și exprime emoțiile verbal, în scris, fizic, prin artă sau prin alte forme de creativitate.

Lor trebuie să li se explice însă cu claritate că această exprimare trebuie să înceapă cu cuvintele: „Eu simt", nu „Mă faci să simt etc.". Nimeni nu ne poate sili să facem sau să simțim ceva ce nu dorim. Conștient sau inconștient, decizia ne aparține în ultimă instanță nouă.

Principala lecție a acestui grup este să învețe că emoțiile pot fi și trebuie exprimate liber și corect, după care omul poate renunța la ele (prin detașare). Reacțiile celor din jur nu au legătură cu cel care și-a manifestat emoția, ci cu propriile lor probleme interioare.

Orice om trebuie să își exprime emoțiile, rămânând indiferent sau nu la reacțiile celor din jur, în funcție de propria sa alegere. Prea mulți copii învață să își reprime emoțiile din cauza reacțiilor negative ale adulților.

Spre exemplu:

„Nu mai plânge, căci pe mama o doare capul...".

„Nu mai plânge, dacă vrei să nu mă superi".

„De ce vrei să-l superi pe tata?"

„Haide, fă-o pe mama fericită și taci".

„Nu-ți pasă deloc de mine, cât de mult sufăr din cauza comportamentului tău".

Acest gen de șantaj emoțional poate influența viața unui om foarte multă vreme. Există oameni la care dorința de a plăcea și de a fi plăcuți de alții depășește orice rațiune.

Acest gen de reacții amenință pacea și liniștea lumii exterioare, pentru care merită să luptăm, indiferent de agitația noastră interioară. Dar mai întâi de toate, trebuie să ne acceptăm cu adevărat emoțiile, considerându-le mai degrabă un fel de mesageri decât niște temniceri sau judecători.

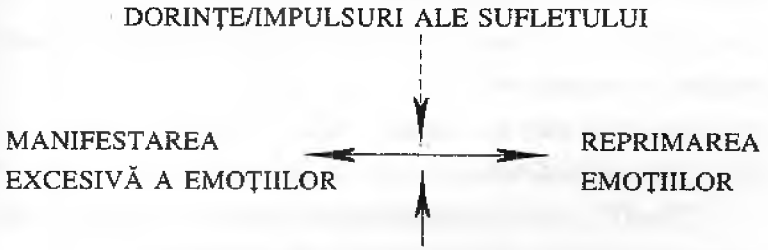
C) IDENTIFICAREA CU DORINȚELE PERSONALITĂȚII MAI DEGRABĂ DECÂT CU CELE ALE SUFLETULUI

Între toate, aceasta este problema cea mai frecvent întâlnită. Primele două categorii exprimau cele două

polarități ale aceleiași teme; orice manifestare excesivă sau deficitară conduce la blocarea avansării pe cale, datorată de cele mai multe ori fricii.

Cea de-a treia categorie de probleme se referă la înregistrarea sentimentului de către corpul mental, dar la incapacitatea acestuia de a-l transmite mai departe sufletului, pentru evaluarea obiectivă a situației.

Rezultatul acestui „scurtcircuit" este că noile impulsuri nu provin de la suflet, ci mai degrabă de la personalitate, ale cărei dorințe sau impulsuri au la bază sistemele de convingeri născute din experiențele anterioare (inclusiv din viețile anterioare).



Spre exemplu:

Să spunem că mă trezesc dimineața plină de fericire. Mă îmbrac în haine luminoase și ies în lume cu un zâmbet fericit pe față. Mersul, privirea, totul emană fericire în ființa mea.

Cu toată această stare personală, prima persoană pe care o întâlnesc în care și căreia îi zâmbesc a avut o noapte

proastă și se simte groaznic. Întrucât propriile mele sentimente nu sunt profunde, ci superficiale (de moment), eu interpretez la modul personal felul în care mă întâmpină, și acum mă simt și eu la fel de nefericită.

În dimineața următoare, mă trezesc într-o stare deprimată. Arăt groaznic. Primii nouă oameni îmi spun că arăt minunat, dar eu nu îi cred. În schimb, al zecelea îmi spune: „Nu arăți deloc fericită".

Aha, în sfârșit cineva care îmi spune adevărul!

„Mă simt groaznic", îi confirm eu, și într-un mod ciudat, acest lucru mă face să mă simt fericită!

Viziunea noastră asupra propriei noastre ființe este înrădăcinată de regulă în trecut. De aceea, reacția noastră la o situație nouă poate fi determinată de amintirea unei experiențe anterioare:

„Nu o să faci niciodată nimic în viață!"

„Nu mai citi atâta și fă și tu ceva util!"

„Taci!", ceea ce echivalează pentru tine cu: „Nu exista!"

„Nu mai pune întrebări".

„Văd că ai ieșit pe locul doi. De ce nu ai fost în stare să ieși pe primul loc?"

„Ca întotdeauna, ai dat greș!"

„După tine, tatăl tău și cu mine nu am mai dorit alți copii".

Cât de dificil este să treci mai târziu peste această opoziție și să începi să crezi în tine! Ca și cum acest lucru

nu ar fi de ajuns, Legea Atracției ne garantează că vom atrage întotdeauna către noi ceea ce proiectăm în exterior.

Ne simțim mizerabil, deci vom atrage suferința.

Ne simțim fericiți, vom atrage fericirea.

În ochii sufletului nu există eșec, ci doar mișcare. La nivelul personalității suntem confruntați însă cu cei doi poli ai existenței:

Succes sau eșec.

Exprimă-ți nevoile sau taci.

Bucurie sau tristețe.

Fii activ sau fii leneș.

Dacă nu ne prețuim singuri, vom continua să ne întâlnim cu oameni care ne vor reaminti tot timpul că „nu suntem buni de nimic".

Dacă ne simțim nesiguri, vom continua să ne întâlnim cu oameni care se simt la fel de nesiguri și care caută pe cineva care are încă și mai puțină încredere în sine decât ei, astfel încât să se poată simți mai bine.

Noi suntem singurii creatori ai iluziilor noastre. Suntem prinși în caruselul consecințelor propriilor noastre reacții.

Avem o singură alternativă: să privim în sus, către sediul sufletului, care nu judecă pe nimeni și a cărui iubire este necondiționată. Abia aici putem spune: „Nu sunt perfect, dar mă accept întru totul așa cum sunt".

Aici ne putem detașa de situațiile prin care trecem, realizând că și ceilalți oameni au probleme, la fel ca și noi.

Dacă privim lucrurile din această perspectivă, îi putem lăsa să-și exprime emoțiile fără să ne implicăm la modul personal.

Aici ne putem da seama că nu este nimic greșit să ne exprimăm emoții precum tristețea, la fel ca și bucuria, să fim obosiți, nu numai relaxați, să vorbim sau să rămânem tăcuți. Toate aceste polarități reprezintă aspecte diferite ale acestui organism complex, dar minunat, numit om.

Detașarea de dorințele personalității ne cere să devenim conștienți de propriile noastre intuiții și să căpătăm încredere în capacitatea acestora de a ne conduce către acele domenii care ne pot ajuta să ne dilatăm conștiința.

Acest proces de căpătare a încrederii în intuiția noastră poate dura o vreme, dar la sfârșit ne vom da seama că înțelepciunea sufletului ne poate fi mult mai de folos decât părerile celor din jur. Nu vom mai fi de acord atunci decât cu critica pozitivă, constructivă, care se află la unison cu adevărul nostru interior.

O analogie

Un om merge pe calea vieții, când deodată îi iese în cale un cal splendid. El se urcă pe cal și își continuă drumul. Inițial, el se simte minunat, cu pletele fluturându-i în vânt, dar pe măsură ce calul o ia la galop, el începe să se simtă nesigur. Încearcă să încetinească galopul calului, trăgând de frâie, dar animalul nu îi răspunde la comenzi, iar omul începe să strige după ajutor.

Viteza calului a ajuns acum atât de rapidă încât omul nu mai reușește să distingă structurile individuale ale peisajului din jur și devine complet dezorientat.

În acest moment, cineva îi strigă: „Sari!" Dar teama îl face pe om să se agațe și mai strâns de coama calului. În cele din urmă, el devine atât de amețit încât simte că frâiele îi slăbesc din mână, după care cade leșinat la pământ.

Când își revine în simțiri, își dă seama că animalul pe care l-a călărit era de fapt un căluț de carusel. Totul a fost doar o iluzie. Călăritul nu l-a condus nicăieri; el s-a învârtit tot timpul în cerc. Cu cât animalul se mișca mai rapid, cu atât mai dezorientat și mai lipsit de control se simțea el.

Deși la momentul respectiv părăsirea calului l-a speriat îngrozitor, l-a ajutat în realitate să-și recapete controlul și libertatea de a-și continua drumul.

Literal, dezorientarea înseamnă „îndepărtarea de est (orient)". În învățăturile indienilor americani, estul e considerat polul iluminării. În acest context, reorientarea înseamnă de fapt regăsirea sursei noastre de inspirație, care este sufletul.

Uneori, singura cale prin care ne putem deplasa de pe o poziție statică pe una de libertate și mișcare constă în zdruncinarea puternică a tiparelor în care am funcționat până acum și construirea unor tipare noi, ghidați de energia inspirației.

În univers, nimic nu se pierde vreodată, dar uneori ne poate fi de ajutor să privim lucrurile dintr-o perspectivă

diferită. Noi nu suntem una cu emoțiile noastre, la fel cum nu suntem una cu posesiunile noastre sau cu convingerile noastre. Noi folosim emoțiile pentru a manifesta energia sufletului, astfel încât să putem crește și să ne putem dezvolta.

Corpul eteric

Principala funcție a corpului eteric constă în conectarea corpului fizic la energiile corpului astral, ale corpului mental și ale sinelui superior. Aceste surse de energie mai sunt numite uneori și „forța vieții", căci ele sunt cele care animează viața, indiferent dacă este vorba de oameni, de plante sau de planete.

Vitalizarea corpului fizic de către corpul eteric se petrece prin intermediul contrapărții fizice a acestuia: sistemul nervos, și îndeosebi prin intermediul sistemului nervos autonom.

Corpul eteric este descris ca o rețea complexă de canale de transmisie sau *nadi*-uri, care străbat organismul fizic la fel cum fac nervii, arterele sau venele. Fiecare celulă este atinsă și vitalizată de această forță energetică.

Din această perspectivă, corpul eteric poate fi privit și ca un tipar subtil al corpului fizic, după care acesta din urmă a fost construit. Energia emisă de el și rata sa

vibratorie determină crearea celulelor, care alcătuiesc apoi organele și sistemele metabolice.

SINELE SUPERIOR
↓
SINELE INFERIOR
↓
CORPUL ETERIC
↓
CORPUL FIZIC

O analogie

Dacă aprindem noaptea o lumină în afara casei, în scurt timp se strâng o sumedenie de musculițe și de gâze, care alcătuiesc un fel de halou în jurul becului. Cine nu știe despre ce este vorba, poate crede că nu există nici un fel de lumină, ci doar acest halou. Dacă stingem lumina, insectele dispar.

Această analogie este foarte ilustrativă pentru efectul corpului eteric asupra corpului fizic. Când „forța" acestuia este activă, noi experimentăm viața. Când forța este întreruptă, se produce moartea.

Așa cum am mai spus, corpul eteric reprezintă puntea de legătură a corpului fizic cu energia electromagnetică care emană din corpurile eterice ale altor organisme vii. Se creează astfel o întreagă rețea, care se întinde pe întreaga planetă, și chiar în întregul univers.

Se poate spune că corpul eteric unește întreaga materie, la fel cum corpul sufletului unește toate spiritele.

În ultimii ani, tehnologia s-a dezvoltat cu o viteză incredibilă, iar căminele noastre s-au umplut de aparate electrice și electronice. Energia lor electromagnetică este încărcată cu ioni pozitivi, creând dizarmonie în corpurile noastre eterice și putând da naștere chiar la boli, îndeosebi ale sistemului nervos.

Sensibilitatea fiecăruia la câmpurile electromagnetice depinde de starea organismului la momentul respectiv, dar oricum, oamenii ar trebui să fie mult mai atenți la difuzarea energiei acestor ioni pozitivi, dacă doresc să reducă incidența bolilor sistemului nervos, care este în creștere.

Corpul fizic

Diviziunea atomului a revelat faptul că dincolo de structura sa aparent solidă nu există altceva decât jocul dinamic al unor particule electrice care manifestă diferite aspecte ale câmpului energetic.

Ținând cont de acest lucru, corpul fizic nu mai poate fi privit astăzi ca o formă solidă și statică, ci mai degrabă ca o masă complexă, sincronă, de particule energetice aflate în mișcare, din jocul cărora este alcătuit corpul, cu toate celulele și organele sale.

Din perspectiva omului spiritual, corpul fizic este produsul energiei combinate a celorlalte corpuri, dar și un vehicul pentru acestea. El este înzestrat cu numeroase calități, cum ar fi flexibilitatea, reflexele, creativitatea, puterea de regenerare, transformarea, o imensă sensibilitate și un sistem de comunicare foarte eficient.

El depinde de o alimentație optimă, care nu include numai hrana consumată și aerul respirat, ci și impulsurile „inteligente" primite de la mintea inferioară și de la mintea superioară.

Apariția bolilor în corpul fizic semnalează de regulă existența unei dizarmonii pe un nivel mai profund. La modul ideal, ar fi preferabil ca echilibrul să fie restabilit pe nivele cât mai profunde cu putință, lucru care conduce apoi la dispariția naturală a bolii. Uneori, schimbările fizice sunt ireversibile, ceea ce conduce la necesitatea de a ajusta nivelele mai profunde pentru a corespunde schimbării produse.

O analogie

Funcționarea unei mașini nu depinde de forma sa exterioară, ci de motorul ei și de ceea ce face șoferul. Dacă un fir se desprinde și farurile se sting, șoferul înțelept apelează la un specialist, care își dă imediat seama ce s-a întâmplat și lipește firul la loc. Dacă el nu apelează la altcineva, sau specialistul nu este disponibil, șoferul nu va mai putea conduce în siguranță noaptea, iar performanțele mașinii se vor reduce dramatic.

Ignorarea primelor semnale de avertisment poate conduce la apariția unor semnale mult mai serioase, pentru a ne atrage atenția.

Corpul fizic emite o forță electromagnetică care poate fi măsurată, indicându-ne astfel capacitatea funcțională a corpului. Această forță poate fi văzută pe fotografiile Kirlian, folosite astăzi pentru a diagnostica zonele dizarmonioase subtile ale organismului. Aceste fotografii redau de asemenea și jocul energiilor subtile între doi indivizi aflați într-un contact fizic strâns. Acestea sunt cu deosebire relevante îndeosebi în științele vindecătoare, în care energia terapeutului influențează inevitabil sănătatea pacientului său.

Astăzi se fac mari eforturi pentru a le permite practicanților artelor vindecătoare să-și înregistreze energiile care emană din corpul lor.

Corpul fizic este templul sacru al sufletului; fără el, călătoria noastră pe acest pământ s-ar încheia. De aceea, el trebuie tratat cu același respect pe care îl acordăm – de pildă – unui obiect cu o simbolistică sacră (un altar sau o icoană). Se spune că inima are capacitatea de a supraviețui 400 de ani; omul o poate distruge însă în 40 de ani!

Personal, mă întristează să văd că trupul nostru fizic poartă nu numai bucuriile vieții, ci și toată ura, amărăciunea, resentimentele și durerile noastre. Aceste deșeuri poluante ne distrug templul mult mai rapid decât ar putea-o face orice poluare din exterior.

Iubirea acestui vehicul este prima etapă către iubirea de sine, și implicit către starea de totalitate.

Corpul cauzal

Cu puțin timp înainte de a muri, impulsurile care provin de la mintea inferioară și de la mintea superioară se retrag, provocând astfel dezintegrarea corpului eteric, și implicit la incapacitatea corpului fizic de a mai supraviețui.

Aspectele pozitive ale corpurilor astral și mental care au fost dezvoltate în această viață alcătuiesc corpul cauzal. Aspectele negative ale vieții sunt și ele transformate într-o energie pozitivă, rămânând să fie folosite la o dată ulterioară.

Construirea corpului cauzal durează multe vieți la rând, dar în cele din urmă el ajunge să reprezinte templul sufletului. Acest instrument indestructibil acționează ca o contraparte spirituală a personalității, purtând sufletul în perioadele cuprinse între încarnările pe pământ.

Aura

Deși corpurile au fost descrise individual, reamintim că ele se întrepătrund, iar energiile lor sunt integrate între ele. Această energie combinată este numită „aură".

Clarvăzătorii văd aceste aure ca un halou care înconjoară individul, de culori diferite și aflate într-o veșnică schimbare. Culorile au o întreagă varietate de nuanțe și diferă în funcție de distanța față de corpul fizic.

Cu cât armonia între corpuri este mai mare, cu atât mai amplă este aura. Cu puțin timp înainte de moarte, aura își reduce mărimea, căci forța vieții părăsește corpul fizic.

Până la un punct, orice om este intuitiv conștient de aurele persoanelor din jurul său. Atunci când ne aflăm în metrou și optăm pentru a ne așeza lângă o persoană sau pentru a sta departe de o alta, acest lucru se datorează faptului că prima persoană are o aură mai „strălucitoare", iar cea de-a doua una mai „întunecată", care nu ne face plăcere.

Ținând cont de faptul că aurele vindecătorilor influențează direct starea de sănătate a pacienților lor, este absolut vital ca înainte să încerce să-i vindece pe alții, aceștia să facă eforturi să-și expansioneze propria conștiință.

Corpurile și cele patru funcții

Psihologul Carl Jung a propus patru funcții psihologice care corespund celor patru atitudini mentale esențiale: percepția, simțirea, gândirea și intuiția. Acestea pot fi

asociate cu cele patru elemente: pământul, apa, focul și aerul, precum și cu cele patru corpuri, în maniera indicată mai jos:

- PERCEPȚIA (gustul, atingerea, vederea etc.) corespunde cu CORPUL FIZIC/ETERIC.
  „Eu percep...".
- SIMȚIREA (mânia, bucuria, tristețea etc.) corespunde cu CORPUL ASTRAL.
  „Eu simt...".
- GÂNDIREA (analiza, logica etc.) corespunde cu CORPUL MENTAL.
  „Eu gândesc...".
- INTUIȚIA (cunoașterea necondiționată etc.) corespunde cu CORPUL SUFLETULUI.
  „Eu cunosc...".

Majoritatea oamenilor se manifestă prin una sau două atitudini mentale caracteristice, cum ar fi simțirea/percepția, sau intuiția/gândirea.

În mod normal, noi ar trebui să folosim însă toate cele patru funcții, căci reprimarea uneia este suficientă pentru a conduce la apariția bolii la nivelul corpului fizic.

Exerciții

1) Enumerați trei sau patru motouri de familie pe care vi le amintiți din copilărie:

Spre exemplu:

„Nu-i lăsa niciodată pe vecini să afle ceva despre viața noastră".

„Diavolul își găsește de lucru prin cei leneși".

„Nu vorbi până când nu ți se adresează cuvântul".

„Ai grijă să ai întotdeauna pe tine lenjerie curată, căci nu se știe când poți avea un accident".

a) Mai sunt aceste motouri relevante în viața dumneavoastră?

b) Le-ați transmis mai departe, copiilor dumneavoastră?

c) Au încetat ele să mai fie relevante pentru dumneavoastră?

Noi primim multe sfaturi bune din partea celor care ne cresc, dar ceea ce era relevant pe vremea când eram copii nu mai este în mod necesar și astăzi. Principala formă de blocaj este teama. În cazul în care constatați că mai aveți încă convingeri depășite, faceți-vă curaj și renunțați la ele.

De multe ori, noi respingem sfaturile primite în copilărie, dar ne trezim că le aplicăm exact la fel copiilor noștri. Verificați dacă faceți acest lucru.

2) Atunci când conversați, ascultați-vă propriile cuvinte.

Cât de des rostiți cuvinte precum: „trebuie, ar trebui, ar fi trebuit, va trebui"?

Întrebați-vă apoi cine este cel care impune această necesitate, sinele superior sau personalitatea, ale cărei rădăcini sunt adânc ancorate în trecut?

3) Priviți culorile cu care v-ați decorat casa și cele ale hainelor pe care le purtați.

Ce le spun ele celor cu care vă întâlniți?

Sunteți fericit știind că ele comunică un asemenea mesaj?

În caz contrar, poate că a sosit timpul pentru o schimbare. Nu trebuie să luați măsuri radicale, dar puteți schimba direcția către care vă îndreptați.

4) Ascultați-vă din nou propriile cuvinte, atunci când conversați. Urmăriți frecvența cu care rostiți expresii precum:

„Eu cred", „Eu gândesc", „Eu simt", sau „Eu știu".

Care sunt cele două expresii preferate cu care vă începeți frazele?

Spre exemplu:

„Eu gândesc" și „eu simt":

Așa cum am explicat în text, reprimarea celorlalte funcții poate conduce la blocaje energetice care se pot manifesta apoi sub forma bolilor fizice. Manifestați aceste funcții latente, începându-vă în mod deliberat frazele cu expresiile „eu simt" și „eu știu".

Este uimitor ce transformare poate produce în sensul conversației această simplă schimbare a cuvintelor de început.

Capitolul 4

CHAKRA-ele

În fiecare din cele șase corpuri subtile se găsesc șapte centri energetici principali, sau *chakra*-e, cărora le corespunde traseul anatomic care leagă coloana vertebrală de creierul mic.

În interiorul *chakra*-elor, energia se mișcă în spirală, la fel ca anumite artificii atunci când le dai drumul.

Numele și pozițiile principalelor *chakra*-e sunt:

CHAKRA:	POZIȚIE
CORONARĂ:	CREȘTETUL CAPULUI
PUNCTUL CENTRAL DINTRE SPRÂNCENE (al treilea ochi):	MIJLOCUL FRUNȚII
GÂTULUI:	GÂTUL
INIMII:	INIMA
PLEXULUI SOLAR:	EPIGASTRU
SACRALĂ:	ABDOMENUL INFERIOR
RĂDĂCINII:	COCCISUL SAU PUNCTUL SACRAL

Există multe alte centre minore, localizate de pildă în spatele genunchilor, la nivelul mâinilor și tălpilor, sau în jurul lobilor urechilor. Acestea reprezintă puncte prin care un terapeut poate pătrunde în sistemul *chakra*-elor.

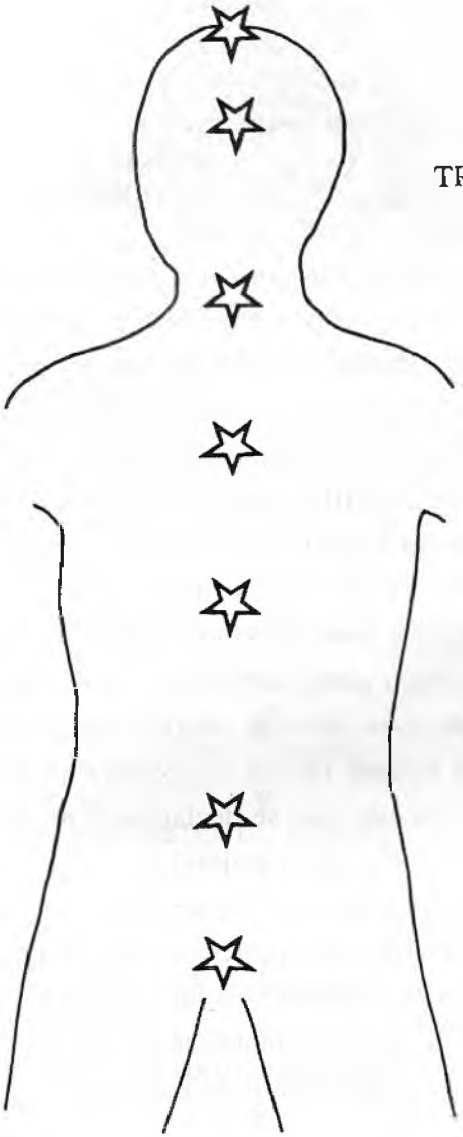
Mai există și o a opta *chakra,* a cărei poziție este localizată diferit de anumite texte. Unele vorbesc de un centru energetic plasat deasupra capului, care ar reprezenta puntea de legătură cu sinele superior, cunoscut sub numele de „copilul stelelor".

Chakra-ele sunt ilustrate ca niște flori cu un număr diferit de petale, în punctul central existând energia sufletului, care face legătura cu sinele superior. Cu cât se îndepărtează de centru, petalele corespund respectiv corpului mental, celui astral și celui eteric.

Cu cât floarea (și deci *chakra)* este mai deschisă, cu atât este mai în rezonanță individul cu energia sufletului și cu atributele spirituale asociate acelui centru. Gradul de deschidere a *chakra*-ei, și deci activitatea acesteia, depinde de nivelul de conștiință al individului, dar și al umanității în ansamblul ei. În epoca noastră, cea mai mare contribuție la energia care pătrunde în *chakra*-e provine din corpul astral și din cel eteric.

Până recent, nu toate *chakra*-ele erau activate, cea mai mare parte a energiei umanității operând pe nivelul *chakra*-ei rădăcinii, a celei sacrale, a plexului solar și a gâtului, în timp ce *chakra* inimii și cea din creștetul capului erau practic inactive.

CHAKRA-ele



CORONARĂ

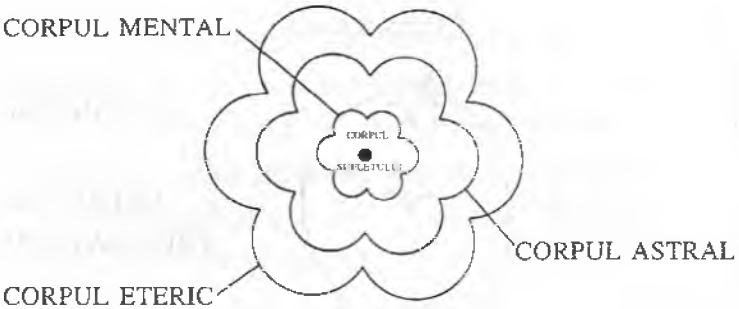
CEL DE-AL TREILEA OCHI

A GÂTULUI

A INIMII

A PLEXULUI SOLAR

SACRALĂ



Intrarea în Epoca Vărsătorului a adus cu sine energii noi în cadrul sistemului nostru solar, conducând la schimbări majore în planul conștiinței omului, inclusiv la activarea centrului gâtului și a celui din creștetul capului.

La nivel fizic, acest eveniment a generat printre efecte și o amplificare a bolilor legate de glanda timusului (asociată cu *chakra* inimii) printre care se numără SIDA, alergiile, cancerul și problemele legate de sistemul imunitar.

Schizofrenia, maladia Parkinson, problemele psihice legate de schimbarea anotimpurilor și depresiile sunt boli asociate cu *chakra* din creștetul capului, fiind demonstrat astăzi faptul că la baza lor stă o dereglare hormonală a glandei pineale (aceste boli se declanșează de multe ori atunci când au loc schimbări majore).

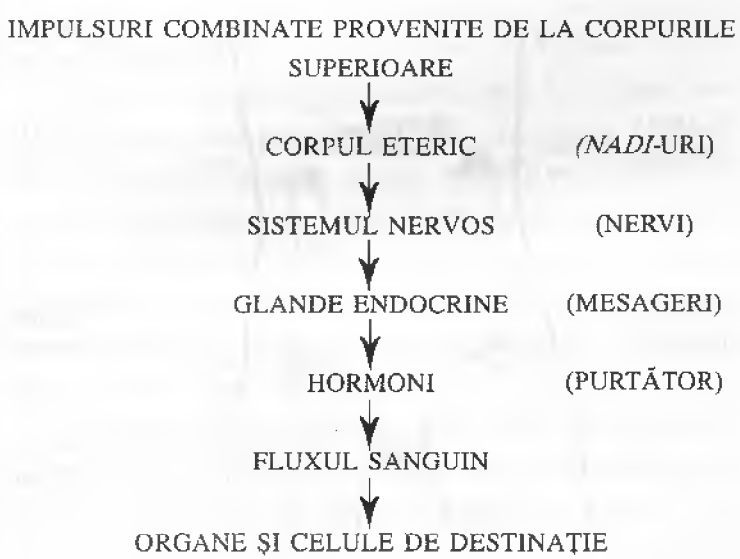
Incidența acestor boli i-a determinat pe oamenii de știință să studieze mai îndeaproape aceste glande, despre care până recent se credea că devin relativ inerte după pubertate. Studiile au arătat faptul că ele produc anumiți hormoni și după atingerea stării de maturitate.

Trecerea impulsului prin *chakra*-e

Energia care pătrunde în *chakra*-e de la diferitele corpuri se amestecă, rezultând o forță combinată, care circulă prin corpul eteric.

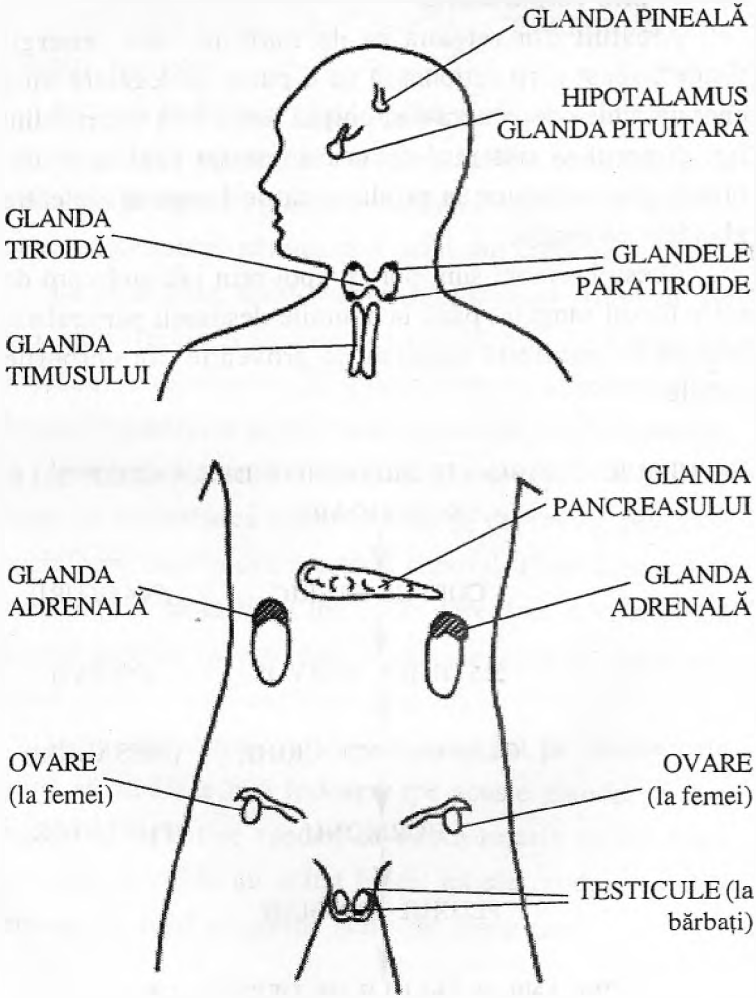
Alcătuit din rețeaua sa de *nadi*-uri, sau „energii fluide", acest corp acționează ca o punte de legătură între energia emisă de *chakra*-e și corpul fizic. Prin intermediul lui, creierul și sistemul nervos autonom sunt activate, proces care conduce la producerea de hormoni de către glandele endocrine.

Acești hormoni sunt purtați apoi prin întregul corp de către fluxul sanguin, până la anumite destinații particulare, în care se manifestă impulsurile provenite din corpurile subtile.



Fiecărei *chakra* îi corespunde o anumită glandă endocrină, așa cum se arată în imaginea următoare:

GLANDELE ENDOCRINE



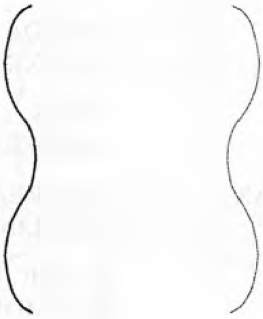
CHAKRA	GLANDA (HORMON ASOCIAT)
CORONARĂ	PINEALĂ (MELATONINĂ)
CEL DE-AL TREILEA OCHI	PITUITARĂ (HORMONI DE STIMULARE)
GÂTULUI	TIROIDĂ (TIROXINĂ)
INIMII	TIMUS (TIMOZINĂ)
PLEXUL SOLAR	PANCREAS (INSULINĂ)
SACRALĂ	OVARE (TESTICULE) (HORMONI SEXUALI)
RĂDĂCINII	ADRENALE (CORTIZON/ADRENALINĂ)

Efectul rezultant al hormonilor asupra individului este reorientat apoi, tot prin intermediul circuitului sanguin, către glandele de origine. De aici, mesajul este preluat de sistemul nervos, apoi de corpul eteric, unde este comparat cu impulsul inițial, provenit de la corpurile subtile. Comparația poate conduce la modificări ale emisiilor hormonale și ale impulsurilor nervoase, pentru a restabili armonia între impuls și răspuns.

Prin intermediul acestui mecanism, funcționarea corpului fizic depinde în permanență de activitatea *chakra*-elor, care depinde la rândul ei de energiile corpurilor subtile.

Atributele spirituale și *chakra*-ele

Fiecărei *chakra* îi este asociat și un atribut spiritual specific. Împreună, aceste însușiri simbolizează aspirațiile ființei umane spirituale.



POLII EXISTENȚEI

PUTEREA DE ATRACȚIE A IUBIRII

UNITATE

CHAKRA	ATRIBUT
CORONARĂ	CUNOAȘTERE DE SINE
CEL DE-AL TREILEA OCHI	RESPONSABILITATE PENTRU SINE
GÂTULUI	EXPRESIE DE SINE
INIMII	IUBIRE DE SINE
PLEXULUI SOLAR	ÎNCREDERE ÎN SINE
SACRALĂ	RESPECT PENTRU SINE
RĂDĂCINII	CONȘTIINȚĂ DE SINE

Expresia totală a acestor șapte atribute ale sufletului nu poate fi atinsă decât prin unificarea și armonizarea celor doi poli ai existenței care corespund fiecărui atribut în parte. Ființa poate realiza acest lucru numai prin manifestarea, experimentarea, înregistrarea, recunoașterea și acceptarea celor doi poli care există în orice situație dată.

Acceptarea unește opușii în numele „iubirii" și conduce astfel la unitate.

Spre exemplu:

Să luăm cazul încrederii în sine. În mod normal, noi trebuie să experimentăm anumite perioade de lipsă de încredere în sine, alternând cu alte perioade în care ne simțim foarte siguri de noi, chiar la modul egoist.

Să analizăm prima situație:

Oamenii care nu au încredere în sine sau care nu se prețuiesc își asumă deseori rolul de făcători-de-bine, dorind

să le facă servicii cu orice preț celor din jur, căci acest lucru le dă o identitate. Ei simt nevoia să fie... necesari.

Ei solicită recunoștința pentru acțiunile lor, chiar dacă la început o fac într-o manieră foarte subtilă: „E mai bine așa?", „Asta este ceea ce doreai?", „Îți place acest lucru?"

Din păcate, nici o laudă venită din exterior nu poate spori încrederea în sine a unui om până când acesta nu începe să creadă el însuși în sine.

În timp, nevoia lor constantă de a fi confirmați, de a primi asigurări că ceea ce fac este bine, și negarea oricărui sprijin din exterior, îi conduce pe aceștia către o stare de „auto-centrare", adică exact starea pe care nu credeau că o vor atinge vreodată!

Invers, oamenii egoiști, cărora le place să fie în centrul atenției, se simt în realitate nesiguri, motiv pentru care își și fac loc cu coatele în societate. Mulți dintre ei au nevoie să bea câteva pahare pentru a-și regăsi curajul, după care devin într-adevăr sufletul petrecerii.

Acest exemplu ne arată că nici o stare nu este statică (conform legii principiilor *yin* și *yang),* fiecare având potențialul să se transforme în opusul ei. Legea Echilibrului intervine întotdeauna pentru a împiedica apariția stărilor extreme.

Pe măsură ce evoluează, omul nu se mai bazează pe identitățile conferite din exterior, ci se raportează direct la adevărul său interior.

Transformarea energiilor

Chakra rădăcinii, cea sacrală și cea a plexului solar sunt asociate cu personalitatea. *Chakra* inimii, cea a gâtului și cea din creștetul capului sunt asociate în principal cu sufletul. Cel de-al treilea ochi acționează ca intermediar între personalitate și suflet.

Personalitatea reprezintă vehiculul sufletului atâta vreme cât acesta sălășluiește pe acest pământ. De aceea dezvoltarea celor trei *chakra*-e inferioare este vitală pentru deplina manifestare a energiilor sufletului.

Aspectele divine

Există trei aspecte care trebuie îndeplinite înainte ca un impuls să poată fi manifestat: voința de a acționa, capacitatea de a crea un plan și capacitatea de a atrage către sine instrumentele și materialele necesare pentru împlinirea planului.

Spre exemplu:
Mă gândesc să fac o prăjitură ... impulsul
Vreau să fac o prăjitură ... puterea voinței
Aleg sau concep o rețetă ... puterea de creativitate
Adun ingredientele ... puterea de atracție
Fac prăjitura ... manifestarea impulsului

Voința

Chakra rădăcinii receptează voința personalității.

Chakra din creștetul capului receptează voința sufletului.

Creativitatea

Chakra sacrală receptează și manifestă voința personalității.

Chakra gâtului receptează și manifestă voința sufletului.

Atracția

Chakra plexului solar atrage către sine materialele necesare pentru a satisface dorințele personalității.

Chakra inimii atrage către sine aspectele necesare pentru a satisface dorințele sufletului.

(Puterea de atracție este puterea iubirii.)

Pe măsură ce sufletul se incarnează din ce în ce mai profund în forma sa fizică, cele trei *chakra*-e inferioare încep să primească energie și de la echivalentele lor superioare, iar cele două tipuri de energii, cea a personalității și cea a sufletului, fuzionează, după cum se arată mai jos:

ENERGIA *CHAKRA*-EI RĂDĂCINĂ SE DEPLASEAZĂ...
CĂTRE *CHAKRA* CORONARĂ.

Conștiința de sine egotică a omului care trăiește pe pământ se transformă în cunoaștere de sine, adică în conștiința Sinelui Superior, parte a Sursei Universale a Creației. Voința sufletului devine voința personalității.

ENERGIA *CHAKRA*-EI SACRALE SE DEPLASEAZĂ...
CĂTRE *CHAKRA*
GÂTULUI.

Creativitatea și forma ei de manifestare se transferă dinspre personalitate către creativitatea Sinelui Superior.

ENERGIA *CHAKRA*-EI PLEXULUI SOLAR SE DEPLASEAZĂ...
CĂTRE *CHAKRA* INIMII.

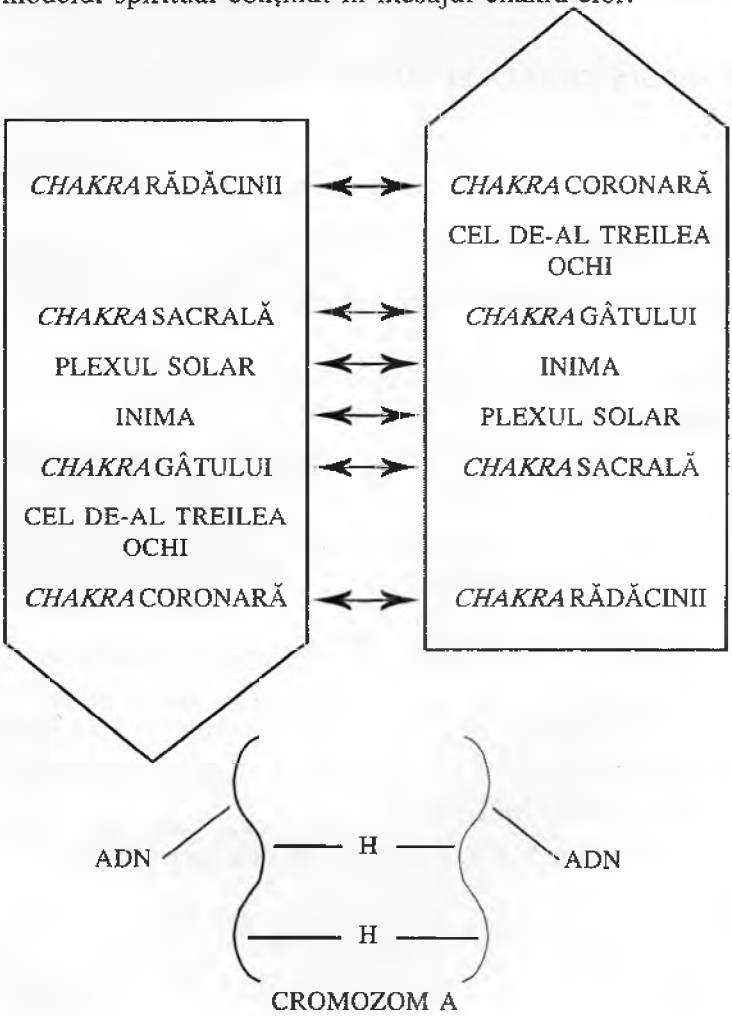
Dorințele sinelui inferior sau ale personalității, care sunt de regulă condiționate, se transformă în dorințele necondiționate ale sinelui superior.

CEL DE-AL TREILEA OCHI acționează ca forța senzorială și motrice care garantează integrarea energiei la nivelul tuturor *chakra*-elor.

Cei doi poli ai existenței devin una (vezi diagrama de mai jos).

Din perspectiva celulelor, această integrare este reprezentată de cele două fragmente de ADN (acid dezoxi-

ribonucleic) care alcătuiesc un cromozom. Cromozomul reprezintă tiparul de bază care asigură structura și funcționarea unui individ; el oglindește la nivel fizic modelul spiritual conținut în mesajul *chakra*-elor.



Conexiunea dintre fragmentele de ADN, care din perspectiva *chakra*-elor simbolizează unitatea, este reprezentată la nivelul corpului fizic de către atomul de hidrogen, care are greutatea atomică unu. Vezi în acest sens diagrama de mai sus.

Descoperirile recente din domeniul geneticii, inclusiv descoperirea cauzelor genetice ale bolilor, susțin teoria conform căreia corectarea dezechilibrelor dintre cromozomi prin mijloace fizice poate conduce la o sănătate perfectă.

Mai este însă o cale lungă până la înțelegerea mecanismului profund care controlează funcțiile genelor. Din punct de vedere esoteric, cred că această forță de armonizare vine de pe nivelul *chakra*-elor, care transmit de fapt energiile corpurilor subtile.

De aceea, ingineria genetică autentică ar trebui să includă și aspectele legate de minte și de spirit; până atunci, dezechilibrele pe nivele mai profunde nu vor putea fi eliminate.

Faza de transformare, în care energia unei *chakra* fuzionează cu energia altei *chakra,* conduce de multe ori la un punct de criză în viața omului, generator de confuzie, frustrare și anxietate. La rândul lor, acestea se pot manifesta sub formă de dizarmonie fizică sau boală, îndeosebi dacă omul opune rezistență la schimbare.

Eu cred că dacă s-ar vorbi mai mult despre aceste aspecte naturale, punctele de criză din viețile oamenilor ar putea fi depășite mult mai ușor, iar energiile ar fi deblocate.

Polaritate și *chakra*-e

Deși *chakra*-ele dispun de potențialul unificării energiilor masculine și feminine, ele pot fi divizate totuși în *chakra*-e care manifestă mai degrabă atributele masculine (cum ar fi tendințele centrifuge și afirmative) și cele care manifestă mai degrabă atributele feminine (cum ar fi tendințele receptive și de hrănire).

MASCULINE	FEMININE
(CORONARĂ)	CORONARĂ
GÂTULUI	(GÂTULUI)
(INIMII)	INIMII
PLEXULUI SOLAR	(PLEXULUI SOLAR)
(SACRALĂ)	SACRALĂ
RĂDĂCINII	(RĂDĂCINII)

După cum se poate vedea, cel de-al treilea ochi nu este inclus în această diagramă, întrucât el este cel care coordonează unificarea energiilor masculine și feminine.

În viziunea mea, energia blocată, care trebuie eliberată, este cea care caracterizează aspectul din umbră al *chakra*-ei (mai puțin conștientizat). Cred de asemenea că punctele în care cele două tipuri de energii se intersectează reprezintă puncte cheie pentru tratamentul bolilor.

De regulă, în corpul fizic există legături puternice între zonele caracterizate prin aceeași polaritate. De pildă, eliberarea de hormoni ai glandelor adrenale influențează

activitatea celorlalte două glande, a pancreasului sau a tiroidei. La fel și invers.

În mod similar se petrec lucrurile și între *chakra*-ele mai receptive. Studiile referitoare la glanda pineală făcute asupra animalelor au arătat faptul că hormonii eliberați de această glandă au o mare influență asupra glandelor sexuale. La om, studiile referitoare la legăturile neurofiziologice dintre glanda pineală și celelalte glande nu s-au finalizat încă. Sunt de așteptat însă rezultate concrete, căci endocrinologia (știința care studiază glandele și hormonii) se află în plină expansiune.

Culorile *chakra*-elor

Energia fiecărei *chakra* vibrează pe o frecvență diferită de a celorlalte. Clarvăzătorii percep această energie în culori diferite. Tabelul de mai jos indică corespondența dintre culori și *chakra*-e:

CHAKRA	CULOARE
CORONARĂ	VIOLET
CEL DE-AL TREILEA OCHI	INDIGO
GÂTULUI	ALBASTRU
INIMII	VERDE / ROZ
PLEXULUI SOLAR	GALBEN
SACRALĂ	PORTOCALIU
RĂDĂCINII	ROȘU

Atâta vreme cât sursa predominantă a energiei care pătrunde în *chara*-e provine din corpul eteric și din cel astral, culorile acestor corpuri sunt predominante în aura omului. Pe măsură ce conștiința sa se expansionează însă, încorporând și energiile corpurilor superioare, culorile prezente în centrul *chakra*-elor se modifică.

Exercițiu

Așezați-vă într-o poziție relaxată (șezând sau culcat), dar fără să vă expuneți riscului de a adormi! Țineți la îndemână un caiet și un creion, pentru a nota sentimentele care apar în timpul exercițiului.

Vă recomandăm purtarea unor haine lejere, picioarele goale și un sprijin ferm la spate și în zona gâtului.

Relaxați-vă grupele musculare, dinspre tălpi către cap, insistând asupra mușchilor tensionați și încheind cu respirația.

În continuare, imaginați-vă energia Sinelui dumneavoastră Superior deasupra capului. Conectați-vă la această energie și solicitați înțelepciunea și înțelegerea care vă sunt necesare pentru a vă regăsi starea de totalitate.

Conectați-vă apoi pe rând cu energia fiecăreia *chakra,* începând cu *chakra* rădăcinii. Vă trece prin minte vreo imagine, o frază, o culoare sau un sentiment asociat cu *chakra* respectivă?

După ce ați terminat cu o *chakra,* notați ceea ce ați descoperit în caiet. Conectați-vă apoi din nou la Sinele Superior și treceți la următoarea *chakra.*

Continuați în acest fel până când ajungeți la *chakra* din creștetul capului. În continuare, conectați-vă la Sinele Superior și coborâți energia acestuia de-a lungul coloanei vertebrale, apoi prin picioare până când se scurge în sol. Pe măsură ce energia coboară, simțiți senzația supremă de pace și iubirea necondiționată care se revarsă asupra dumneavoastră din sursa divină, și lăsați-o să vă inunde fiecare celulă a corpului.

Fără să vă grăbiți, ridicați energia de la nivelul solului către creștetul capului, coborâți-o din nou, dar fixați senzația de iubire la nivelul inimii. Simțiți din nou starea de pace și de fericire. Când ați terminat, reveniți la conștiința de veghe respirând profund de două ori; mișcați-vă degetele de la mâini și picioare.

Dacă aveți la dispoziție hârtie și creioane colorate, puteți desena *chakra*-ele pe care le-ați vizualizat în timpul exercițiului. Cuvintele nu exprimă întotdeauna cel mai bine informațiile subtile.

Atunci când vizualizați o *chakra,* este posibil ca aceasta să vă apară într-o culoare diferită de cea standard. Ceea ce contează nu este atât culoarea, cât semnificația din spatele ei. Ce semnifică această culoare pentru dumneavoastră?

Nu este suficient să vă analizați sentimentele și imaginile; important este să descoperiți legăturile dintre *chakra*-e.

Afirmațiile care corespund *chakra*-elor

Următoarele afirmații sunt asociate cu *chakra*-ele. Ele încheie ciclul creșterii spirituale:

Coronară	• Sunt plenar conștient și sunt deschis în fața voinței minții mele superioare.
Cel de-al treilea ochi	• Îmi asum responsabilitatea plenară față de gândurile, cuvintele și acțiunile mele.
Gâtului	• Doresc să îmi manifest Sinele meu real și să particip astfel plenar la propria mea creație.
Inimii	• Mă iubesc necondiționat pe mine și pe toți ceilalți, deopotrivă în dăruire și primire.
Plexului solar	• Merit să îmi trăiesc viața la maximum, fără teamă sau vinovăție, ascultând doar de vocea mea interioară.
Sacrală	• Îmi respect nevoile, dar și pe ale celor din jur, și acționez în consecință.
Rădăcinii	• Sunt plenar conștient de poziția mea pe pământ și știu că necesitățile mele de bază vor fi întotdeauna împlinite.

Atunci când *chakra*-ele se află în armonie unele cu altele, ele rezonează precum o simfonie, cea mai înaltă *chakra* a unui corp fiind legată cu *chakra* inferioară a corpului următor.

Structura și funcționarea noastră pe pământ depind de energia receptată și trimisă de *chakra*-e. În viziunea mea, asocierea acestei energii cu funcțiile psihologice și endocrinologice va conduce la afirmarea unei noi ramuri în medicină, ale cărei primi pași s-au făcut deja prin intermediul așa-numitei științe a psihoneuroimunologiei.

Capitolul 5

SEMNIFICAȚIA BOLII

Dacă acceptăm faptul că totul se naște dintr-o Sursă unică, rezultă că și boala trebuie să facă parte din Marele Plan, nefiind doar o eroare de-a lungul călătoriei.

Care este așadar cauza, sau mai bine zis scopul bolii? Este ea, așa cum cred mulți oameni, un semn de eșec sau de slăbiciune? Dacă este adevărat, atunci de ce se spune că: „Numai ce este bun moare repede". Înseamnă oare prezența noastră în această lume un succes, sau faptul că mai avem o anumită menire pe acest pământ, pe care trebuie să ne-o ducem la bun sfârșit?

Cu cât am studiat mai mult boala, cu atât mai bine mi-am dat seama de complexitatea acestui subiect. Nu se poate vorbi de o singură cauză a bolii și fiecare caz trebuie tratat în parte. Cred totuși că ni se oferă în permanență indicii care ne pot ajuta să deslușim misterul. Aceste indicii apar sub forma simptomelor, includ zona afectată de boală, anumite schimbări patologice, dar țin și de trecutul individului la care a apărut boala.

Acest trecut include anumite convingeri culturale, religioase și sociale, ale căror rădăcini pătrund adânc în structura ființei, chiar dacă aceasta a renunțat la ele la nivel conștient.

Privind lucrurile dintr-o perspectivă psihospirituală, am formulat câteva afirmații care redau sintetic acest aspect al stării de boală.

1) Boala este doar o altă manifestare a vieții, însemnând un moment al schimbării și o șansă pentru creșterea sufletului. Trăirea conștientă a experienței poate amplifica enorm șansele de vindecare, dar numai atâta vreme cât conștiința nu rămâne focalizată la nivelul minții. Fiecare celulă a corpului trebuie să devină conștientă de schimbările care se petrec, renunțând la vechile structuri comportamentale.

(Experimentarea din nou a acestor structuri depășite nu este necesară; este suficient să devenim conștienți de existența lor.)

Schimbările se pot petrece și fără conștientizarea lor, ba de multe ori ele sunt chiar mai rapide, căci nu sunt blocate de voința personalității!

2) De cele mai multe ori, boala sau dizarmonia apare mai întâi la nivelul minții, și abia apoi la nivelul trupului. De aceea, noi avem opțiunea să o rezolvăm la nivel mental, încă înainte să primim dovezile fizice pentru a ne decide să facem ceva. Din păcate, în pofida tuturor acestor avertismente, majoritatea oamenilor nu cred că în cazul lor personal boala se va declanșa.

Boala fizică reprezintă pentru unii oameni o justificare legitimă a dizarmoniilor lor emoționale; ei consideră stresul mental o simplă slăbiciune sau dorința de a chiuli de la serviciu.

3) Dacă dizarmonia nu este rezolvată la nivelul minții, boala se va declanșa la nivel fizic, manifestând un pol al existenței aflat în stare extremă, cu excluderea totală a celuilalt pol. Asemenea dezechilibre se pot petrece pe orice nivel și au de multe ori drept cauză teama de a pătrunde în zona de umbră (în inconștient) sau în sectoarele reprimate, mai degrabă decât dorința de a rămâne în acea stare extremă.

ASTMĂ

STAREA FIZICĂ	*STAREA EXTREMĂ*	*ZONA DIN UMBRĂ*
PLĂMÂNI CONGESTIONAȚI	HIPERSENSIBILITATE	INCAPACITATEA DE A VORBI PUBLIC
INCAPACITATE DE A EXPIRA ←	INSPIRAȚIE EXCESIVĂ	→ INCAPACITATEA DE A SE EXPRIMA
IMPOSIBILITATEA DE A RESPIRA	INTERIORIZARE EXCESIVĂ	INCAPACITATE DE A VORBI

Scopul suprem constă în recunoașterea și acceptarea tuturor părților care alcătuiesc ființa noastră, pentru a ne recâștiga astfel totalitatea sau starea de sănătate.

4) Semnalele și simptomele manifestate de corp ne indică faptul că lipsește ceva și ne focalizează atenția către zona de dizarmonie.

Noi avem opțiunea de a ignora mesajul, „scoțând de tot beculețul de avertizare", dar mai devreme sau mai târziu tot vom fi nevoiți să-l ascultăm pe mesager.

5) Mesajul poate fi folosit numai pentru tratarea cauzei fizice, dar dacă există o înțelegere psihospirituală mai profundă, el poate fi descifrat și folosit pentru a trata ființa în totalitatea ei.

6) Boala nu reprezintă numai un mesaj, ci ne indică și instrumentul prin care putem restabili armonia. Acest lucru pare greu de înțeles atunci când ne confruntăm cu boli precum SIDA, cancerul sau scleroza în plăci, asociate cu o mare suferință și cu slabe speranțe de viață.

Totuși, mulți oameni care suferă de aceste boli afirmă că experiența le-a schimbat nu numai corpul fizic, ci și viziunea asupra vieții, de cele mai multe ori într-un sens benefic.

Până când nu vom înțelege că procesul de vindecare și totalitatea nu pot exclude mintea și spiritul, dar și că boala și moartea nu reprezintă o înfrângere, nu vom putea vedea fluturele minunat care se naște din crisalida aparent moartă.

7) De cele mai multe ori, boala acționează ca un fel de „purtător de cuvânt" în locul individului, afirmând lucruri care nu pot fi spuse altfel. Dacă mesajul este auzit, boala poate fi eliminată.

Din păcate, dacă mesajul nu este înțeles, schimbările fizice pot fi ireversibile, silind individul să poarte o povară mai grea decât ar fi fost necesar.

Primele șapte afirmații (cele de mai sus) s-au referit la felul în care poate beneficia sufletul de pe urma bolii. Următoarele afirmații se referă la personalitate și la felul în care aceasta deturnează beneficiile sufletului în folosul ei.

8) În aceste cazuri se poate vorbi de o continuare a bolii, cu toată durerea și suferința, numai pentru a satisface dorințele personalității. Oricât de bună ar fi îngrijirea medicală, aceasta nu va putea restabili armonia până când individul nu înțelege că beneficiile obținute nu îi asigură o satisfacție pe termen lung.

De multe ori, această viziune ascunde probleme mult mai profunde, care ar trebui rezolvate înainte ca personalitatea să fie dispusă să cedeze, renunțând să mai influențeze destinul individului.

Boala nu este o slăbiciune, ci o posibilitate de a merge înainte.

Afirmațiile de mai sus asigură un cadru general pentru studiul bolii și al stării de sănătate. Ele oferă un model existențial creat în jurul liberului arbitru (bazat pe opțiuni). Nu reprezintă în nici un caz o judecată și nu își propun să trezească un sentiment de vinovăție. De altfel, aceste două aspecte provin de pe nivelul personalității, nu al sufletului.

Pornind de la aceste premise, ori de câte ori am de-a face cu un pacient, îmi pun întrebarea (de multe ori i-o pun chiar și lui):

„Care este mesajul și scopul acestei boli?"

Este uimitor cât de des cunosc pacienții răspunsul la această întrebare. Din păcate, nefiind întrebați, ei le păstrează pentru sine.

De fapt, singurul care poate cunoaște răspunsul este pacientul. Terapeutul nu poate face altceva decât să acționeze precum o oglindă, reflectând ceea ce se știe deja, dar nu poate fi exprimat.

Nu este ușor să-ți dai seama care din afirmațiile de mai sus este valabilă în fiecare caz în parte. La fel ca în orice alt domeniu de viață, nici în domeniul bolii lucrurile nu sunt 100% distincte; multe dintre ele se intersectează sau se suprapun, mai ales atunci când *karma* individuală se intersectează cu cea colectivă. Sper totuși ca următoarele exemple să ilustreze viziunea mea asupra bolii și a stării de sănătate.

Mesajul transmis de boală

A) Să spunem că vă aflați în întârziere. Alergați să prindeți autobuzul, cădeți și vă rupeți piciorul. Diagnosticul fizic este: picior rupt, iar tratamentul constă în punerea la loc a oaselor și bandajarea în ghips a piciorului.

Diagnosticul psihospiritual afirmă însă că vă grăbiți prea tare și că încercați să faceți prea multe lucruri într-un timp prea scurt. Rezultatul este că de data aceasta „ați ratat autobuzul".

Subtextul mai profund care se ascunde în spatele diagnosticului este că nu vă simțiți demn de respect decât atunci când sunteți ocupat cu ceva, și de aici permanenta alergare. Dacă stați și vă neglijați responsabilitățile, simțiți că vă pierdeți timpul degeaba. Respectul dumneavoastră de sine este asociat cu intensitatea acțiunii vizibile.

Piciorul rupt vă obligă să vă odihniți, lăsându-vă două opțiuni:

a) Vă puteți folosi acest timp liber pentru a vă condamna că ați fost atât de neîndemânatic, pentru a vă simți iritat că personalul medical v-a diagnosticat o fractură, continuând să călcați pe piciorul rănit, în pofida sfaturilor doctorilor.

b) Puteți înțelege că neatenția dumneavoastră s-a datorat programului dumneavoastră supraîncărcat, care nu vă permite niciodată să vă odihniți în suficientă măsură.

În timpul zilelor petrecute acasă vă puteți da seama că există și un alt fel de organizare a zilei, mult mai constructiv, care vă poate permite să vă relaxați mai mult.

De asemenea, puteți învăța că respectul de sine rezultă din ceea ce sunteți, nu neapărat din ceea ce faceți.

B) Doris avea 65 de ani când și-a pierdut soțul. Deși avea o familie numeroasă și plină de afecțiune, ea a rămas neconsolată și nu și-a mai găsit timp pentru nepoții care altădată îi ocupau majoritatea timpului.

Treptat, ea a început să se plângă de simptome fizice precum insuficiența respiratorie și tulburări intestinale. Cu

toate analizele medicale, doctorii nu i-au putut descoperi cauzele afecțiunilor.

De Crăciun, familia lui Doris a devenit cu adevărat îngrijorată, și au căzut cu toții de acord ca mama lor să fie internată într-o clinică de psihiatrie. La vremea respectivă, Doris vedea totul în negru și nu o mai interesa nimic în afara problemelor ei personale.

Într-o zi, după ce s-a întors în salon de la terapia ocupațională, ea și-a văzut fața în oglindă. „Doamne, a exclamat ea, arăt ca o femeie disperată!"

Din acel moment, lucrurile au început să se schimbe, și în curând ea s-a putut întoarce acasă. O lună mai târziu, a făcut un atac de cord și a murit.

După părerea mea, ea s-a împăcat cu sine însăși și a devenit astfel pregătită să părăsească această lume.

Mulți oameni fac mari eforturi să-și schimbe viața, folosindu-se de o voință extremă. De cele mai multe ori, schimbările de destin vin însă neanunțate, fără nici un avertisment și când ne așteptăm mai puțin. Ele se pot petrece în numai câteva secunde, dar la fel de bine se pot lăsa așteptate o viață întreagă dacă nu suntem dispuși să renunțăm la vechile noastre idei și emoții. Patul de moarte devine în acest caz ultimul loc în care mai putem să ne schimbăm atitudinea, cerându-ne iertare de la ceilalți sau de la noi înșine.

C) Una din pacientele mele, Joan, a venit și mi s-a plâns de dureri, înroșirea pielii și umflarea genunchiului drept. Simptomele erau agravate și de excursiile ei zilnice pentru a-și vizita tatăl în vârstă care locuia la 16 kilometri distanță. Joan nu avea permis de conducere, așa că trebuia să schimbe două autobuze și să parcurgă o distanță destul de lungă pe jos.

Tatăl ei suferea de artrită, dar refuza orice formă de ajutor din partea serviciilor sociale. El se baza exclusiv pe fiica sa, iar în ultimele șase luni căzuse de mai multe ori, lucru care sporea anxietatea lui Joan în ceea ce îl privea.

Joan avea doi copii și un soț, iar zilele ei erau atât de ocupate încât rareori își mai găsea timp pentru ea. A recunoscut că existau momente când nu credea că va putea merge mai departe, și chiar clipe când își detesta tatăl pentru că era atât de solicitant. Și-a dat seama că în pofida bunelor sale intenții, resentimentele sale îi subminau practic eforturile.

S-a decis să încerce să-și convingă tatăl să accepte un ajutor din afară, care să-i permită să-și reducă vizitele și să se ocupe mai îndeaproape de propria ei sănătate.

La următoarea vizită pe care mi-a făcut-o, genunchiul ei era deja mult ameliorat. Mi-a povestit că circumstanțele au luat-o înaintea planurilor ei: tatăl ei căzuse din nou, dar de data aceasta s-a lovit mai grav și a trebuit internat în spital. Acolo, a fost convins de medici să accepte un ajutor la domiciliu, ceea ce i-a permis lui Joan să se ocupe mai

mult de ea (întotdeauna mă uimește la culme felul în care circumstanțele exterioare ne vin în întâmpinare de îndată de luăm decizia de a ne schimba).

Deși veștile erau bune, Joan părea totuși deprimată. „Ce intenționezi să faci în continuare?" am întrebat-o eu.

„Am început să fac multe lucruri la viața mea, dar am eșuat de fiecare dată. Mă tem că și acum o să se repete același tipar".

Am înțeles acum că devotamentul lui Joan față de tatăl ei nu era în totalitate altruist. El reprezenta o scuză perfectă pentru a evita alte situații, în care ar fi putut da greș. Joan era nevoită acum să se confrunte cu propriile ei temeri, fără ca tatăl ei să mai fie prezent pentru a o proteja.

Am discutat despre stabilirea obiectivelor și despre cât de important este să începi cu obiective realizabile. Când am văzut-o ultima oară, tocmai terminase un curs scurt de literatură și mi-a prezentat cu mândrie articolul pe care îl scrisese.

Dacă examinăm mesajul transmis de boală, înroșirea pielii și durerea reprezintă o manifestare a mâniei reprimate. În cazul lui Joan, această mânie era îndreptată în primul rând împotriva tatălui ei, iar în al doilea rând împotriva propriei sale incapacități de a își schimba destinul.

Sediul simptomelor, genunchiul, simbolizează umilința excesivă la care era supusă, nevoia de a „se ridica din poziția în genunchi" și de a avea mai multă încredere în sine.

Genunchiul a manifestat ceea ce mintea ei refuza să exprime în cuvinte, pentru a nu părea nerecunoscătoare față de tatăl ei: nevoia de a se schimba.

Dacă nu ar fi ieșit la iveală teama ei mai adâncă de eșec, genunchiul dureros ar fi fost folosit în continuare ca scuză pentru incapacitatea ei de a-și dezvolta talentele... Așa se manifestă influența personalității, care trebuie să cedeze pentru ca bolnavul să se poată vindeca cu adevărat.

Boala maschează de multe ori o temere și poate reprezenta chiar un mijloc prin care individul să continue să evite confruntarea sau manifestarea temerii respective. Eliminarea simptomelor fără tratarea emoției corespondente conduce inevitabil la apariția altor simptome sau la eșecul tratamentului aplicat.

Uneori, este chiar nevoie să-l întrebi pe pacient: „Dorești să te faci bine?", sau „Ce-ai face dacă boala ar dispărea?"

Faptul că pacientul consultă un medic nu reprezintă o dovadă suficient de clară a acestuia că dorește să se vindece. În anumite cazuri, capacitatea de a păcăli medicul sau de a dovedi familiei că au cu adevărat o problemă reprezintă o satisfacție suficient de mare pentru a justifica suferința... Din nou, este vorba de un beneficiu al personalității, nu al sufletului.

Ori de câte ori am de-a face cu pacienți aduși de rude sau de prieteni, sau cărora le lipsește motivația de a se face bine, nu sunt deloc surprinsă să constat că rezultatele tratamentului aplicat de mine sunt minime.

Alți pacienți care răspund slab la tratament sunt cei care insistă că sunt prea săraci (de multe ori, împotriva aparențelor) și cer o reducere pentru consultație. Slaba motivație de a plăti reflectă de multe ori o motivație la fel de slabă de a se vindeca (e trist, dar adevărat!).

Cercetările mi-au demonstrat că în medicina complementară din Marea Britanie, cei care economisesc bani pentru a-și permite un tratament medical, fiind astfel motivați în a-și căuta un medic bun, sunt deja pe jumătate vindecați atunci când intră în sala de consultație. Motivația este cheia progresului, și deși există persoane (cum era Joan) care par motivate într-un anumit domeniu al vieții lor, domeniul respectiv poate ascunde o lipsă de motivație într-un alt domeniu (evident, cel în care se declanșează boala!).

Iată în continuare alte câteva exemple cu care m-am confruntat în profesia mea:

a) O soție și-a întins un mușchi în zona spatelui și nu și-a mai putut asuma sarcinile gospodărești. Familia s-a strâns în jurul ei, renunțând la alte hobby-uri în această perioadă de criză.

Când femeia și-a revenit, membrii familiei s-au întors și ei la vechile lor ocupații, iar ea a rămas singură. A doua zi, întinderea musculară s-a produs din nou.

Acest scenariu este foarte comun în cazurile celor care caută să dobândească iubire și atenție prin intermediul bolii lor. Modelul este învățat încă de la cea mai fragedă vârstă,

când copilul se simte neglijat și constată că cea mai mică boală îl readuce în atenția tuturor.

Odată depozitat în subconștient, modelul se repetă apoi și în viața de adult, ori de câte ori omul se simte nesigur sau lipsit de iubire.

b) Un om de afaceri de succes, dar foarte stresat, are probleme cu somnul, din cauza hiperactivității minții. El îi cere medicului pastile pentru dormit, dar acesta îl sfătuiește să-și ia mai bine o vacanță și să își petreacă mai puțin timp la birou.

Răspunsul lui este că mult prea mulți oameni depind de el, și singurul lucru care l-ar putea împiedica să se mai ducă la serviciu ar fi să-și rupă un picior. A doua zi, și-l rupe...

Motivațiile interioare de tipul: „muncește mai mult", „fii tare", „fă-mi această plăcere" sunt deseori atât de adânc înrădăcinate în copilărie, încât omului adult îi este greu să se mai elibereze de ele, ascultând de vocea sa interioară.

În cazul de față, omul de afaceri nu a fost dispus să renunțe în mod voluntar la excesul de muncă, așa că circumstanțele i-au întins o mână de ajutor. Perioada petrecută în pat îi asigură timpul necesar pentru a reflecta asupra vieții sale și el descoperă că ceilalți... se descurcă foarte bine și în absența sa!

Nimic nu este întâmplător!

c) Un copil cu probleme de comportament și astmă este adus la doctor. Este o fetiță, aflată la mijloc, între un

frate mai mic și unul mai mare. Cei doi frați sunt foarte zgomotoși, așa că fata preferă să se retragă în interiorul ei și să se joace singură.

Când medicul o întreabă pe mamă care sunt problemele emoționale din viața copilului, aceasta răspunde că nu se înțelege prea bine cu soțul ei, și rezultă că problemele de comportament ale fetiței sunt exacerbate de certurile dintre părinții ei.

În cazul de față, copilul devine țapul ispășitor pentru problemele familiei. Asemenea cazuri sunt foarte frecvente în majoritatea familiilor. El este ținta tuturor glumelor sau cel care cere milă.

Dacă țapul ispășitor se decide să-și schimbe rolul, el amenință echilibrul întregii familii, iar ceilalți membri încearcă nu de puține ori să-l silească să-și păstreze rolul său bine stabilit.

Spre exemplu:

Dacă țapul ispășitor este un copil mai plinuț, cu porecle precum „grasul" sau „umflatul", toată lumea își cunoaște rolul până când copilul se decide să urmeze o cură de slăbire.

La început, ceilalți membri îl încurajează, până când încep să înțeleagă că *status quo*-ul familiei este amenințat. Începând din acel moment, toată lumea încearcă să-l convingă pe copilul care acum a slăbit să mănânce mai

mult, spunându-i că era mult mai simpatic pe vremea când era gras!

Dacă țapul ispășitor are puterea și curajul să își mențină respectul de sine recent dobândit, în familie se pot produce schimbări dramatice – la nivelul celorlalți membri – până când echilibrul este restabilit.

Asemenea cazuri pot fi tratate eficient prin acele terapii de familie în care fiecărui membru i se permite timpul și spațiul necesar pentru a se manifesta ca individ, nu doar ca actor al rolului repartizat de ceilalți.

Membrii familiei încep să înțeleagă astfel nevoile celorlalți și fac eforturi să ajungă la un compromis care să restabilească armonia în căminul lor.

d) O mamă suferă de scleroză multiplă și este imobilizată la pat. În afară de o ușoară reducere a simptomelor, nici un tratament nu pare să poată opri procesul bolii.

Pe măsură ce trece timpul, se dovedește că copiii ei nu sunt paralizați de boala mamei lor, ci dimpotrivă, se maturizează și dobândesc o experiență de viață care le va folosi mai târziu.

Bolile au așadar mai multe fețe, inclusiv una pozitivă (lecția de viață a sufletului), care transcende cu mult viața pacientului, afectându-i familia și prietenii, pe medici și chiar pe toți cei care aud povestea la a doua mână.

La momentul respectiv este greu să-ți dai seama că din acea situație groaznică (boala și suferința) poate ieși

ceva bun, iar reacția inițială a observatorului este una de mânie și de amărăciune.

Din păcate, pe termen lung aceste reacții generează propriile lor probleme, care nu mai au nimic de-a face cu evenimentul inițial. Problema nu va putea fi depășită decât prin acceptarea conștientă, care trebuie să se producă mai devreme sau mai târziu.

Introspecția este singura cale care îți permite să-ți dai seama de înțelepciunea și de puterea care s-au născut în cei afectați de boala unui prieten sau a unei rude.

e) Un bărbat care are propria lui afacere nu poate accepta decât cu mare greutate orice formă de asociere, inclusiv ajutorul oferit de propria sa familie, în propria sa casă. El este convins că este singurul care poate duce lucrurile la bun sfârșit. Se enervează imediat și devine foarte nerăbdător cu cei care nu înțeleg instrucțiunile lui simple, sau care fac greșeli.

Într-o zi, el leșină la birou și se trezește cu partea dreaptă a corpului paralizată. A suferit un atac cerebral. Recuperarea este foarte lentă, fiind întârziată și de incapacitatea lui de a accepta că trupul l-a trădat.

Acum, el trebuie să se bazeze întru totul pe ceilalți pentru a se îmbrăca, pentru a se hrăni, pentru a merge, și chiar pentru a se face înțeles, căci i-au fost afectate inclusiv coardele vocale.

Devine frustrat de dependența sa față de prieteni și de familie, dar rămâne uimit de toleranța pe care i-o arată aceștia.

La viața mea, am văzut multe atacuri cerebrale care i-au lovit pe cei cărora le place să dețină controlul, care doresc să organizeze totul, dar nu sunt de acord să-și delege sarcinile nimănui. Să renunți la o asemenea putere pare foarte amenințător, dar paralizia corpului indică o asemenea necesitate. În cazul pacientului nostru, acesta a avut nevoie de o pauză pentru a avea timpul necesar să-și analizeze propriul caracter; pe de altă parte, le-a oferit celorlalți șansa să intre în viața lui într-o manieră mai pozitivă.

f) O femeie se află într-o fază terminală de cancer. A muncit din greu toată viața și și-a negat orice plăcere de dragul familiei ei, pe care a crescut-o singură după moartea soțului ei.

Din nefericire, cei doi fii ai ei s-au despărțit din cauza unei afaceri și nu își mai vorbeau decât rareori. Când femeia a fost internată în spital, cei doi s-au evitat reciproc în timpul vizitei. Într-o zi, „din întâmplare", ei s-au trezit de o parte și de alta a patului în care zăcea mama lor și nu au mai putut evita discuția pe care au amânat-o prea multă vreme.

Mama i-a implorat să discute între ei, și întrucât o iubeau amândoi, au fost de acord să îi facă această plăcere, adică să încerce să ajungă la un compromis. Niciodată parcă nu a fost mama lor atât de fericită!

Noaptea, ea a murit liniștită, în somn.

În această lume nu se petrece nici o acțiune care să nu aibă repercusiuni asupra celor din jur. Viețile noastre se

intersectează tot timpul, iar capacitatea de a-i ajuta pe alții se naște din capacitatea de a ne transforma pe noi înșine.

Până când vom vedea în moarte doar o trecere într-un alt plan al vieții, noi o vom privi ca pe o pierdere groaznică și ca pe un eșec, nu ca pe un factor al creșterii spirituale. Până în seara morții, femeia nu a cerut niciodată ceva pentru sine. Puterea de a le cere celor doi copii ai ei să-și vorbească a însemnat un mare pas înainte pentru ea, care i-a permis să treacă într-o altă dimensiune a vieții, trecând prin poarta morții și a renașterii.

Vechiul adagiu, potrivit căruia: „Operația a reușit, dar pacientul a murit" ar trebui înlocuit cu: „Operația a reușit și pacientul a murit".

În viziunea mea, pregătirea psihologică și în domeniul spiritualității ar trebui să facă parte din toate școlile medicale, pentru asistente și de medicină complementară, căci fără ea, tratamentele noastre nu reprezintă mai mult decât o ușoară răzuire la suprafața realității.

Semnalele și simptomele privite ca mesageri

Multă vreme, semnalele și simptomele bolilor au fost privite ca un fel de dușman care trebuie ignorat sau redus la tăcere cu orice preț, în loc să le fie apreciate semnificația profundă și mesajul pe care îl aduc cu sine.

O analogie

Dacă poștașul (mesagerul) aduce o factură (mesajul) care trebuie plătită, ignorarea lui sau speranța că va pleca singur nu va rezolva problema. Mai devreme sau mai târziu, el se va întoarce și își va face simțită prezența strigând în gura mare, bătând cu pumnii în ușă, sau chiar forțând-o.

Chiar dacă l-ați ucide pe poștaș, alt mesager îi va lua în curând locul. Unii oameni încearcă alte strategii, îl invită în casă pe poștaș, îl tratează cu amabilitate, dar în ultimă instanță problema rămâne nerezolvată: factura tot nu a fost plătită.

Problema inițială constă în capacitatea de a interpreta mesajul exprimat prin semnalele și simptomele corpului. După părerea mea, această putere de discernământ nu poate apărea decât prin lărgirea perspectivei, prin contemplarea tuturor fațetelor individului, atât a celor vizibile cât și a celor invizibile.

De multe ori, indiciile sunt evidente, dar noi nu avem ochi pentru a vedea, urechi pentru a auzi și înțelepciune pentru a înțelege.

1) Cuvântul rostit

Experiența mi-a demonstrat că cuvintele pe care le folosește pacientul pentru a-și exprima condiția socială în momentul bolii sunt strâns legate cu simptomele fizice.

Spre exemplu:

O femeie a venit la mine cu o băşică în interiorul căilor nazale:

„Sora mea îmi iese pe nas şi pe urechi".

Un bărbat s-a plâns de dureri la nivelul gâtului:

„Partenerul meu îmi stă ca un junghi în gât".

O femeie cu tulburări nervoase:

„Mama mă calcă pe nervi".

O soţie cu o iritaţie în zona gâtului:

„Mă simt atât de frustrată de acţiunile soţului meu, dar nu-i pot spune acest lucru".

O mamă cu dureri mari în zona spatelui:

„Simt că pur şi simplu nu mai pot să duc nici o povară în plus".

O fată cu o stare constantă de greaţă:

„Mă apucă greaţa când mă gândesc la slujba mea".

Un bărbat cu un abces dureros în zona anală:

„Şeful meu îmi stă ca un ghimpe în...".

În alte cazuri, cuvintele folosite pentru a descrie simptomele pot oferi anumite indicaţii referitoare la cauzele subconştiente:

a) „Mâncărimea asta mă irită îngrozitor", spunea o femeie care se plângea iritată că nici unul din membrii familiei sale nu respectă exact indicaţiile ei cu privire la sarcinile casei.

b) „Dimineaţa, mă trezesc înţepenit şi incapabil să mă mişc", îmi povestea un bărbat ieşit la pensie, care îşi

pierduse identitatea socială din cauza faptului că nu mai muncea. Imobilitatea fizică simbolizează adeseori o imobilitate mentală și teama de a merge mai departe.

c) „Sunt atât de constipată că nu mă pot duce la toaletă decât o dată pe săptămână!" Era vorba de o femeie care dorea să pară că deține controlul asupra vieții sale și că ea nu are nici un fel de probleme. Ea nu-și manifesta decât rareori emoțiile.

d) „Am amețit atât de tare încât nu m-am mai putut ține pe picioare și a trebuit să mă așez", mi-a povestit un bărbat care trăiește cu o soție anxioasă, trei adolescenți extrem de turbulenți și un câine agitat.

e) „Mă detest pentru dependența mea de ciocolată, dar pur și simplu nu mă pot abține", mi-a relatat o fată al cărei soț a fugit cu cea mai bună prietenă a ei.

În toate cazurile citate mai sus se poate remarca felul în care corpul fizic este folosit pentru a echilibra o stare extremă prezentă pe alte nivele (în corpul eteric, astral sau mental), conform Legii Echilibrului.

Privind lucrurile din această perspectivă:

a) Femeia cu iritația poate fi considerată prea exigentă, dornică să vadă totul curat în jurul ei. Iritația simbolizează acea parte din ființa ei care este imperfectă, lucru extrem de iritant pentru ea.

b) Bărbatul se simte nesigur și speriat, căci nu își mai găsește rostul în viață. Pierderea controlului interior l-a determinat să devină imobil și în exterior.

c) Femeia din exemplul de mai sus se teme să renunțe la vechile obiceiuri, poate pentru a nu deveni vulnerabilă, motiv pentru care se agață foarte strâns de tot ce îi stă la îndemână.

d) Bărbatul în cauză are o viață exterioară atât de agitată încât amețeala îi permite să își regăsească pacea și liniștea în pat.

e) Fata simte că nu este iubită și încearcă să se hrănească cu altceva în locul iubirii (cu ciocolată în cazul de față).

Deși toate tulburările descrise mai sus pot fi ușurate prin tratament convențional, eu cred că ușurarea simptomelor ar fi de mai lungă durată dacă ar include și o formă de terapie psihospirituală.

Majoritatea ramurilor din medicina complementară privesc persoana mai degrabă ca o pe o ființă particulară decât ca pe un pacient atunci când pun diagnosticul și când dau tratamentul, obținând rezultate bune pe termen lung fără ca bolnavul să fie neapărat conștient de problemele mai profunde care au stat la baza bolii sale.

Experiența mi-a demonstrat totuși că dacă discuți deschis cu ei, nu numai că răspund mai rapid la tratament, dar își asumă chiar anumite responsabilități personale în procesul de vindecare.

În plus, această conștientizare îl ajută pe pacient să recunoască mult mai ușor și mai devreme semnalele de avertisment ale unor tulburări viitoare, astfel încât pot acționa în consecință pentru a opri manifestarea dizarmoniei sub forma bolii.

2) Limbajul corpului. Mesajul vizual

De-a lungul zilei, ochii noștri înregistrează o mare varietate de imagini, dar multe dintre ele se pierd dacă nu stabilesc o conexiune utilă cu creierul. În anii de practică a medicinii, am învățat să îmi folosesc ochii, deopotrivă cei fizici și cel de-al treilea ochi, nu numai pentru a studia semnele actuale ale bolii, ci și pentru a-l observa pe individul care stă în fața mea.

Toate aceste imagini mă ajută să văd persoana în ansamblul ei și să o tratez în mod corespunzător.

S-au scris multe cărți referitoare la limbajul corpului, așa că mă voi limita să ofer doar anumite indicii. O mare parte din informațiile care urmează sunt asociate cu felul în care înțeleg eu *chakra*-ele și vor fi detaliate în alte capitole.

Exemple

a) O învățătoare tânără își încrucișează brațele pe plexul solar (în zona taliei), în timp ce îmi descrie cât de stresantă este munca pe care o face și tulburările de comportament ale anumitor copii.

Plexul solar reprezintă zona la nivelul căreia primim informații referitoare la mediul în care trăim, îndeosebi informații emoționale. Unii oameni, care sunt foarte receptivi la lumea exterioară, acționează ca niște bureți,

atrăgând tot felul de emoții din mediul înconjurător, până când devin copleșiți de acestea.

Ei se protejează subconștient de acest fenomen încrucișându-și brațele ca o pavăză împotriva energiilor nedorite.

b) Un copil este părăsit de prieteni pe terenul de joacă fiindcă refuză să accepte jocurile lor. El stă cu brațele strâns lipite de piept și are o figură tristă.

Pieptul (inima) reprezintă zona în care este înregistrată durerea (psihică). Pentru a preveni asemenea dureri („inima ruptă"), noi ne folosim în mod inconștient brațele, ca formă de apărare.

c) La un interviu, o fată nervoasă își încrucișează picioarele, pentru a se simți într-o mai mare siguranță.

În acest fel, fata își protejează acea parte pe care femeile o consideră ca fiind cea mai vulnerabilă. Invers, bărbații care stau cu picioarele larg desfăcute arată în acest fel că se simt siguri de ei înșiși și îi provoacă pe ceilalți să vină mai aproape.

d) Un băiat nervos răspunde la întrebarea profesorului acoperindu-și pe jumătate gura cu mâna.

El se comportă ca și cum s-ar teme să-i lase pe ceilalți să-i audă răspunsul, reflectând astfel lipsa sa de încredere în cunoștințele sale.

e) Sprâncenele stufoase ale unui om de afaceri se încruntă, avertizându-i pe ceilalți să nu se apropie prea tare, căci o fac pe risc propriu!

Comunicarea non-verbală este o metodă extrem de rapidă și de eficientă de a ne face înțeleși. Orice om este capabil să comunice în această manieră, primind instrucțiuni în acest sens încă de la o vârstă foarte fragedă. Putem vedea bebeluși care zâmbesc răspunzând zâmbetului părinților lor, și care iau o mină solemnă atunci când părinții lor se încruntă.

Se știe astăzi că majoritatea copiilor primesc mesaje de la mamele lor încă din uter. Această perioadă este extrem de importantă în dezvoltarea individului, afectând întreaga viață ulterioară a acestuia.

Se pare că proverbul „cine nu vede, uită"[3] nu este chiar atât de adevărat.

f) Ochii înlăcrimați ai unei femei care povestește despre moartea bărbatului ei arată că suferința ei (perioada de doliu) nu s-a încheiat.

Acțiunile noastre ne susțin sau ne contrazic cuvintele, ceea ce explică de ce contactul personal este de o importanță capitală pentru medic. El trebuie să exploreze cu atenție aceste semnale non-verbale, inclusiv cu cooperarea pacientului.

g) Piciorul unui bărbat are o tresărire atunci când medicul îi pune întrebări despre căsnicia lui.

Aceste mișcări sunt de regulă involuntare, ceea ce arată că subconștientul ia parte activă la conversație.

---

[3] N. Tr. În varianta românească, proverbul sună așa: „Ochii care nu se văd, se uită".

h) Un băiat își încleștează mâinile până când încheieturile oaselor degetelor se albesc, în timp ce povestește despre mânia pe care i-o provoacă tatăl său.

Mâinile băiatului trădează o scenă subconștientă, în care puterea lor combinată ar fi suficientă pentru a-și strânge de gât tatăl. Din fericire, mintea conștientă îl împiedică să facă acest lucru, dar nimeni nu-i poate pune la îndoială intensitatea sentimentelor.

Toate aceste semnale oferă indicii importante celor care au ochi să vadă și care sunt înzestrați cu discernământ. Medicul nu ar trebui să depășească niciodată teritoriul intim stabilit de pacientul său, numai din entuziasmul de a-și promova propriul ego.

Este atât de ușor să jignești pe cineva comentându-i cuvintele sau acțiunile. El se poate simți vulnerabil, sau chiar criticat, și poate refuza să coopereze mai departe la întrebările tale. De asemenea, înainte de a lua o decizie referitoare la cauza probabilă a tulburării, este cel mai bine să ții cont de toate dovezile posibile.

Omul este o ființă complexă, iar de-a lungul anilor el învață diferite structuri comportamentale, care se suprapun unele peste altele la fel ca și cojile de ceapă! De aceea, profesioniștii vindecării nu ar trebui să se lase înșelați de aparențele exterioare, ci ar trebui să facă efortul de a ajunge la esența problemei.

Capitolele următoare prezintă și alte maniere în care poate fi descifrat mesajul bolilor, pornind de la semnalele patologice și de la înțelegerea *chakra*-elor.

Capitolul 6

CORESPONDENȚE ÎNTRE BOLI ȘI *CHAKRA*-E

Fiecare *chakra* este asociată cu o zonă a corpului fizic, cu câteva excepții care vor fi discutate ulterior.

Atunci când apare o dizarmonie, aceasta afectează mai mulți centri, dar numai unul este de regulă predominant, ceea ce explică de ce majoritatea simptomelor se acumulează în zona corespondentă. Echilibrarea acestui centru poate dezechilibra ceilalți centri, ceea ce va necesita acordarea acestora pe o vibrație nouă.

În lumea în care trăim, marea majoritate a bolilor sunt asociate cu centrii energetici inferiori, ceea ce indică problemele cu care se confruntă indivizii atunci când încearcă să-și găsească o identitate spirituală, păstrându-și totodată o poziție acceptabilă în societate.

Așa cum am mai spus, multe din problemele omului spiritual sunt concentrate la nivelul corpului astral, fiind

manifestate apoi ca boli fizice. Din această perspectivă, este utilă o descriere a calităților spirituale și emoționale care corespund fiecărei *chakra,* precum și a manierei în care aceste emoții pot fi sublimate pe un nivel nou de conștiință.

Capitolul 7

CHAKRA RĂDĂCINII

Chakra rădăcinii

Poziție:	Baza coloanei vertebrale
Aspect spiritual:	Conștiința de sine, ca ființă umană
Nevoi de bază:	Încredere, siguranță
Emoții asociate:	Teama și curajul
Glanda endocrină:	Glanda adrenală (hormonul: cortizonul)
Organe asociate:	Rinichii, vezica urinară, rectul, coloana vertebrală, șoldurile
Culoare:	Roșu

Aspectul spiritual: conștiința de sine, ca ființă umană

Din clipa în care ne naștem, intenția sufletului nostru este de a proiecta impulsurile spiritului în jos, de-a lungul

coloanei vertebrale, până la tălpi, astfel încât noi să ne sprijinim ferm pe propria noastră putere. Întrucât spiritul și materia fuzionează în *chakra* rădăcinii, noi avem menirea să trăim cu toată ființa noastră[4] pe această planetă și să manifestăm tot ceea ce suntem. Avem menirea să reflectăm „voința noastră de a fi".

Această stare de unitate ne permite să apreciem bucuria de a fi îmbrățișați deopotrivă de Tatăl nostru sfânt și de Mama noastră supremă, bucurie născută din simțul profund de securitate, din împlinirea de a fi aici și de a participa la marele plan al Creației, de a fi o ființă umană.

Acesta este locul în care se declanșează marile evenimente, căci la baza coloanei vertebrale este situat celebrul șarpe al puterii, *kundalini,* care așteaptă să fie trezit de spirit pentru a-și activa energia uriașă și atotputernică. Încurajat de aspirația sufletului de a trăi viața la maximum, șarpele începe să se descolăcească, intrând într-o mișcare spiralată între diferiții poli ai existenței (masculin și feminin, bine și rău etc.), pentru ca noi să putem prețui și absorbi energiile dualității. La fiecare cotitură a spiralei el generează o lumină pură, care revelează intensitatea propriei noastre lumini, adică a corpurilor noastre subtile.

Când șarpele (agentul de transformare) ajunge în *chakra* coronară apare realizarea de sine, creștetul capului

[4] N. Tr. În original, un frumos joc de cuvinte: *wholly* = totalitate, și *holy* = sfânt. Menirea noastră este așadar să trăim într-o manieră sacră, care înseamnă să ne manifestăm în totalitate.

și baza fiind unite acum de două canale energetice: unul care permite spiritului să pătrundă în materie și altul care revelează frumusețea manifestării sale (a materiei iluminate de spirit). Ultima care se descolăcește este coada șarpelui, căci scopul suprem nu poate fi atins decât prin detașarea inclusiv de această stare de realizare, permițând nașterea unei a treia forțe, rezultată din căsnicia sacră dintre spirit și materie, și care aduce cu sine iluminarea deplină.

Călătoria care trece prin *chakra* rădăcinii și dincolo de aceasta, în lumile subtile, nu este însă lipsită de pericole; să ne aducem aminte de toate obstacolele cu care ne-am confruntat în drumul nostru către realizarea de sine. Aceste obstacole nu sunt moștenirea unei singure generații, ci a secolelor de învățături și condiționări succesive, care demonstrează faptul că rasa umană și-a uitat scopul primordial, iar oamenii au devenit atât de izolați unii de ceilalți încât au ajuns să prețuiască mult mai mult competiția decât cooperarea sau întrajutorarea.

Într-adevăr, coborârea energiei noastre în *chakra* rădăcinii poate fi asemănată cu tentativa unui avion de a ateriza pe un teren necunoscut, în speranța că vom găsi un ținut care să ne accepte prezența, asigurându-ne totodată solul ferm de care avem nevoie pentru a ne odihni în sfârșit.

Pentru aceasta, trebuie să înfruntăm mediul potențial ostil, cum ar fi munții, terenul accidentat, pădurile și lacurile, după care trebuie să ne întâlnim cu populația

băştinaşă, care nu este întotdeauna prietenoasă cu străinii. Băştinaşii au propriile lor reguli culturale, morale şi religioase, care le asigură familiilor şi triburilor acea structură şi acea ordine care să le permită – cel puţin teoretic – să trăiască în armonie unii cu ceilalţi. Cei care doresc să se alăture tribului din afară trebuie să accepte mai întâi condiţiile lor de viaţă, sau dacă nu, să plece.

În grupurile al căror nucleu este caracterizat de coeziune şi încredere, calităţile speciale ale indivizilor sunt preţuite şi respectate, căci înţelepciunea grupului demonstrează că toţi membrii pot beneficia de pe urma acestora. În cadrul grupului, regulile sunt create numai pentru a susţine esenţa creatoare a vieţii. Membrilor li se permite să contribuie la conştiinţa colectivă prin gândurile, cuvintele şi acţiunile lor individuale, astfel încât energiile grupului să se transforme în mod natural, fără a-şi pierde puterea provenită de la centru.

În schimb, în grupurile în care şefii se simt în nesiguranţă, şi deci plini de teamă, aceştia se coalizează cu alţi membri ai grupului (care poate fi o familie, un trib, sau orice fel de grup social), încă şi mai slabi decât ei, mai nesiguri şi mai vulnerabili, pentru a-i putea pune la punct prin critici, restricţii şi metode de control. Ei nu le permit celorlalţi prea mult spaţiu de manevră, cerându-le să adere strict la regulile lor, care conduc la instaurarea unui fals simţ al siguranţei.

Motivul pentru care asemenea situații continuă să se petreacă este una din cele mai grele temeri ale oamenilor, aceea de a „nu fi integrați", care exprimă și o teamă de a fi „respinși", „abandonați" sau „izolați". Care este cauza acestei condiționări? Noi am uitat adevăratele noastre legături și faptul că acest pământ este casa noastră spirituală, la fel ca și orice altă planetă sau plan al existenței; practic, este imposibil să nu fim integrați, căci noi suntem indestructibil legați între noi, indiferent dacă ne vine să credem sau nu acest lucru.

Din cauza amneziei noastre, noi am cultivat și alte motive pentru această teamă permanentă. Spre exemplu, unii oameni cred că izgonirea noastră din Grădina Edenului a lăsat o cicatrice permanentă pe psihicul nostru, în timp ce alții simt că acest simț profund al respingerii a apărut din expulzarea noastră în afara pântecului matern, sau dintr-un alt loc plin de iubire, anterior acestei incarnări.

Oricare ar fi cauza, am experimentat cu toții această rupere a punților de-a lungul a nenumărate vieți, care ne-au împins să căutăm dovada existenței noastre în lumea exterioară, căci nu am mai putut găsi drumul către esența ființei noastre. Din ce este alcătuită această esență? Din spiritul nostru, din amintirea plină de iubire a ceea ce suntem, din acceptarea căii pe care am ales-o și din dorința noastră de a renunța la atașamentele față de acele aspecte care nu rezonează cu adevărul nostru din clipa de față.

De aceea, în timp ce ne căutăm locul pe pământ, noi suntem dispuși să ne ancorăm rădăcinile în orice mediu care ne va asigura acel simț al integrării și siguranței care se va apropia cel mai mult de idealul nostru din acel moment. Atașamentul față de muncă, de posesiunile materiale, de identitatea pe care ne-am asumat-o, de alți oameni, prin controlul pe care-l deținem asupra cât mai multor segmente din viața noastră, noi încercăm să ne construim o bază relativ sigură pentru existența noastră.

Pe măsură ce spiritul se trezește în interiorul nostru, noi ne modificăm în mod natural aceste circumstanțe pentru a corespunde necesităților din acel moment ale sufletului. Dacă am pierdut însă din vedere acest scop suprem și implicit legătura cu centrul interior, noi începem să gravităm în jurul a tot felul de surse false de securitate, în funcție de sistemul de convingeri inoculate și de intensitatea sentimentului nostru de teamă.

Teama acută este sănătoasă și ne ajută să ne menținem *status quo*-ul pozitiv al vieții noastre; în schimb, teama cronică are un efect paralizant asupra psihicului nostru, creând tot felul de iluzii periculoase, care ne pot amăgi ani de-a rândul. O definiție a fricii ar putea fi:

False așteptări referitoare la o realitate inexistentă, în care adevărul este ocultat și invizibil.

Ce anume vă temeți că veți pierde dacă veți renunța la control?

Ca v-ar face să vă simțiți nesiguri dacă ar dispărea din viața dumneavoastră?

(Bani, slujbă, libertate, familie, mințile, sănătatea, capacitatea de a fi independent, partenerul de viață.)

Dacă simțul nostru de securitate și de control are la bază atașamentul nostru față de una din valorile de mai sus, ceea ce conduce la o teamă subconștientă de a nu pierde respectiva valoare, viața ne va provoca în mod inevitabil să renunțăm la acest atașament; de aceea, noi nu ne putem bucura de aceste valori nici măcar atunci când le avem, căci practic ne așteptăm să le pierdem.

Pe măsură ce impulsul provenit de la spirit se intensifică, încurajându-ne să ne detașăm, să avem încredere și să ne deplasăm către centrul ființei noastre, cantitatea de energie pe care o cheltuim pentru a rămâne acolo unde ne aflăm devine din ce în ce mai mare, la fel ca și rațele care dau frenetic din labe pentru a rămâne exact în aceeași poziție în care se află pe o apă curgătoare. De multe ori, chiar și când drumul devine liber, iar semaforul se aprinde pe culoarea verde, noi căutăm tot felul de pretexte pentru a rămâne pe loc, cum ar fi:

Teama de eșec sau de inadaptare

„Dacă voi da greș, nimeni nu mă va mai dori". Există atâția copii care nu sunt niciodată aleși în jocurile

de echipă din cauza slabelor lor performanțe. Pe măsură ce cresc, acești indivizi ajung să evite orice situație în care ar putea risca un eșec, inventând pretext după pretext pentru a-și perpetua teama. Interesant este că studiile psihologice au arătat faptul că cei care se tem de înălțimi se tem în egală măsură și de eșecuri. Să fie oare legată această teamă de căderea primordială din paradis?

Teama de eșec ne împiedică să trăim clipa prezentă, speriați de eșecurile din trecut și anxioși în privința viitorului. Există oameni care se duc la serviciu cu partea de sus a corpului, în timp ce partea de jos continuă să se teamă pentru ceea ce a lăsat acasă. Beneficiul unei *chakra*-e bazale echilibrate constă în viața trăită confortabil în prezent, perfect conștienți că trecutul nu mai este, iar viitorul nu a început încă, absorbiți în totalitate în gândurile legate de clipa prezentă.

Teama de succes

„Dacă voi avea succes, nu mă voi mai putea integra în mediul meu". Cât de ciudată este această lume, în care succesul este atât de mult prețuit, dar cei care îl ating se trezesc de multe ori ostracizați!... succesul mai poate aduce cu sine și o altă povară, legată de așteptările celor din jur, care generează un alt tip de teamă: teama de eșec.

Teama de imperfecțiune, de „a nu fi suficient de bun"

„Când voi fi perfect, totul va fi bine". Evident, acest moment nu există în viitor, ci chiar acum, în prezent, fără să fim nevoiți să schimbăm absolut nimic din ceea ce suntem sau din ceea ce avem. Totul este absolut perfect, deși într-o manieră ciudată, imperfectă.

Perfecționiștii continuă însă să încerce să-și controleze lumea, prin afirmații de genul: „Există un loc pentru toate și totul trebuie să se afle la locul lui", care nu pot da naștere unor relații spontane, intime, așa că ei se trezesc exact în locul de care se tem de-a lungul mai tare: în singurătate. O poveste tipică pe care am auzit-o se referă la o femeie care a dat o petrecere, și exact când casa era arhiplină, a început să dea cu aspiratorul. Pretextul ei: „Voi face o economie de timp mai târziu, și în plus, nu-mi place dezordinea". Evident, oaspeții au plecat imediat. Există și un alt tip de perfecționiști, dezordonați, a căror viață exterioară pare un haos, dar care păstrează un control strict al emoțiilor lor, lăsând foarte puțini oameni să pătrundă în spațiul lor privat.

Perfecționiștii nu pot sta nici o clipă locului, fiind mereu mânați de impulsul de a mai termina o sarcină asumată. Ei sunt întotdeauna convinși că „dacă merită să faci ceva, atunci merită să-l faci cu mâna ta!" Din cauza

propriei lor insecurități, ei se folosesc de critică pentru a-i menține pe ceilalți la locul lor.

„Vai, ai o rochie superbă! Păcat că nu ai mai slăbit câteva kilograme..." (un compliment cu două fețe).

„Această casă este mult mai frumoasă decât cea pe care ai avut-o înainte!" (o comparație folosită pentru a masca cenzura interioară).

Scopul oricărei critici aduse la nivelul *chakra*-ei rădăcinii constă în a trage covorul de sub picioarele victimei, astfel încât aceasta să nu se simtă cumva mai în siguranță (decât atacatorul). Pe de altă parte, perfecționiștii sunt foarte duri chiar cu ei înșiși, păstrându-și în permanență un „ciomag" ca să se poată „autoflagela" dacă ceva nu merge bine. Îți trebuie mult curaj să le sugerezi ideea schimbării, dar dacă o acceptă, deschizându-se către iubire, blândețe și acceptarea greșelilor (proprii sau ale altora), ei pot scăpa de tensiuni și pot redescoperi frumusețea vieții. Cea care declanșează schimbarea este de multe ori singurătatea, căci ei au de ales între „a fi cei mai buni" și „a avea parte de relații intime" cu alți oameni.

Teama de a nu pierde controlul

„Detest situațiile în care nu fac față sau în care mă confrunt cu o situație necunoscută". Acest gen de indivizi cred că numai dacă își păstrează controlul și dacă se simt

puternici vor fi acceptați de grup, lucru care din nefericire este și adevărat de multe ori: „Tu ești un om puternic, ce-i cu tine, adună-te!"

Din păcate, cei care se controlează pe sine au tendința să îi controleze și pe ceilalți, stabilind reguli stricte, legate deseori de un anumit timp și de un anumit spațiu. Spre exemplu, există oameni care ajung întotdeauna cu întârziere la orice eveniment (serviciu, întâlnire etc.), prezentând inevitabil o scuză legată de mașină etc. Cei care se simt nesiguri sunt foarte generoși cu propriile lipsuri, chiar dacă din cauza acestora îi dezamăgesc pe alții. Dacă aveți asemenea invitați, vă sugerez să începeți masa fără ei!

Există și oameni care sosesc prea devreme, situație în care controlul este obținut prin apariția în cele mai nepotrivite momente: „Scuze, am ajuns prea devreme?" Îți trebuie o mare putere interioară ca să îți controlezi răspunsul. În sfârșit, mai există și unii care au reguli foarte stricte legate de spațiul pe care ai dreptul să-l ocupi, sau care au comportamente extrem de greu de înțeles dacă ești nou în grupul respectiv.

Teama de vulnerabilitate

„Nu mi-ar plăcea ca oamenii să mă vadă așa cum sunt în realitate, să perceapă aspectele urâte ale caracterului meu". Teama de a pierde controlul ascunde

de multe ori un alt tip de temere, aceea de a te simți vulnerabil sau gol în fața celorlalți. Curios este că noi ne imaginăm întotdeauna că:

a) Oamenii nu și-au dat deja seama care sunt aspectele întunecate ale naturii noastre, iubindu-ne chiar mai mult din cauza lor.

b) Că în esența ființei noastre există numai lucruri rele, când în realitate este invers: ceea ce ascundem de regulă sunt nenumărate bogății.

Dorința lui Adam și a Evei de a se acoperi la vederea lui Dumnezeu revelează separația care s-a produs între noi și esența noastră încă din primele etape ale evoluției. Eu cred că adevărata siguranță nu poate apărea decât atunci când suntem dispuși să umblăm „goi", fără dorința de a ne mai ascunde în spatele unor identități false.

Teama de propria noastră putere

Această ultimă categorie de teamă este comună, dar trece de multe ori neobservată. Aveți cumva cunoștință de o putere interioară uriașă, dar vă este teamă să o manifestați? De ce anume vă temeți? De așteptările care pot urma, de schimbările pe care ar trebui să le aduceți în viața dumneavoastră, de nevoia de a manipula această putere uriașă cu înțelepciune, sau de faptul că dacă veți

accepta existența acestei energii, nu veți mai avea nici o scuză pentru a nu manifesta scopul sufletului dumneavoastră?

Dacă ne aflăm în mediul potrivit, noi vom primi încurajări, sprijin și sfaturi din partea celor care și-au descoperit deja menirea și care se vor simți fericiți să o împărtășească cu noi. Acest lucru este minunat ilustrat de o învățătură din tradiția incașă, care afirmă că eroul victorios are datoria să-i instruiască pe cei pe care i-a învins, pentru ca aceștia să devină egalii lui. Imaginați-vă cum ar arăta educația și afacerile în lumea modernă dacă noi am fi în stare să aplicăm această învățătură!

Securitatea se naște din cunoașterea de sine pe un nivel mai profund, din iubirea de sine, orice s-ar întâmpla, din flexibilitatea și discernământ în alegerea tovarășilor de viață, și din convingerea că nu trebuie schimbat nimic din viața noastră, decât capacitatea de a ne bucura de momentul prezent.

Limbajul trupului

Întrucât fiecare *chakra* reprezintă un aspect psihospiritual diferit, fiecăreia îi corespunde un limbaj al corpului propriu care reflectă dezechilibrul energetic. În cazul

chakra-ei de la rădăcină, pe nivelul căreia se manifestă frecvent insecuritatea și autoprotecția, acest limbaj include:

a) Nevoia de a-ți încrucișa strâns picioarele în poziția șezând, pentru a proteja baza trunchiului.

b) Dorința de a-ți încrucișa picioarele în poziția în picioare.

c) Așezarea pe laterala scaunului, cu capul orientat înainte: o poziție foarte defensivă.

d) Agitația continuă, ca și cum individul nu și-ar găsi locul pe pământ.

e) Dorința de a-și trage piciorul sub corp în poziție șezând, în loc să-l plaseze ferm la sol.

f) Grăsimea acumulată în exces în zona feselor și a coapselor ilustrează de multe ori o insecuritate cu rădăcini slabe, greutatea în exces acționând ca balast pentru a menține persoana cu picioarele pe pământ.

Vă reamintim că prin simpla schimbare a limbajului nostru corporal, noi putem să ne transformăm inclusiv convingerile personale.

Boli asociate

După cum veți remarca, numărul de boli asociate fiecărei *chakra* scade de la baza coloanei către creștetul capului, lucru care reflectă gradul imens de presiune, stres și insecuritate pe care îl simt oamenii la momentul prezent.

1) Constipația

Constipația este o boală asociată cu nevoia de a nu pierde controlul. Predispuse către această tulburare sunt acele persoane care cred că își pot controla inclusiv funcțiile corporale. Ele devin însă atât de concentrate asupra obiectivului lor exterior încât nu mai reușesc să recunoască semnalele de avertisment din zonele mai personale ale vieții lor, cum ar fi de pildă corpul lor fizic, sau relațiile personale. În final, roata existenței lor se gripează, oprindu-i și forțându-i să acorde prioritate și propriilor nevoi.

Un al doilea grup de persoane predispuse către această boală sunt cele care își controlează perfect emoțiile și „mișcările" (sau, cel puțin, așa le place lor să creadă). Ele fac mari eforturi să pară calme, lucide și focalizate, pentru ca cei din jur să nu vadă și partea „irațională" a existenței lor: emoțiile. Din această categorie fac parte foarte mulți perfecționiști, care preferă ca totul să fie curat și la locul lui, și nimic să nu le „tulbure pacea". Rezultatul este că se produce exact lucrul de care se tem cel mai mult: diareea, balonări dureroase și scăparea unor cantități mari de gaze în condițiile pe care și le-ar dori mai puțin!

Această nevoie de control se naște de multe ori în copilărie, din cauza criticilor și a slabei comunicări cu copilul, care învață astfel să își stăpânească emoțiile și să nu spună ce gândește. Din păcate, după ce crește, copilul păstrează de-a lungul întregii vieți amintirile dureroase,

supărările și lacrimile, de multe ori până la cele mai mici detalii.

Printre tulburările conexe se numără și constipația cronică, ce creează mici buzunare inelastice în interiorul colonului, datorită fecalelor stagnante, ce devin mai târziu sediul unor infecții, spasme și dureri. Agravarea simptomelor este asociată îndeosebi cu dorința excesivă de control și cu cramponarea de amintirile dureroase.

Mesajul bolii este acela de a învăța să acceptăm, să exprimăm, să iertăm și să mergem mai departe.

2) Hemoroizii

Hemoroizii sunt niște vase de sânge care se inflamează în timpul procesului de defecație și care nu mai au timp să se golească la sfârșitul procesului. De altfel, timpul este cuvântul-cheie în viața celor care suferă de hemoroizi: ei nu au niciodată suficient timp. Fie este vorba de o mamă prea ocupată cu veșnicele sarcini legate de îngrijirea numeroasei sale familii, fie de un director executiv care trebuie să predea lucrarea la un termen imposibil de respectat, toți cei din această categorie se confruntă cu o problemă relativ minoră, despre care nu vorbesc niciodată: hemoroizii.

Acordarea timpului și spațiului necesare aspectelor esențiale ale sinelui are o importanță vitală. Altminteri, mai devreme sau mai târziu, corpul își va spune întotdeauna cuvântul!

3) Colita ulceroasă

Această boală caracterizată prin inflamarea intestinelor apare frecvent la persoanele cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani și se manifestă printr-o diaree cu sânge, în care pacientul iese afară de cel puțin 12 ori pe zi, fapt care conduce la slăbiciune, anemie, dureri cronice și întreruperea ritmului normal de viață.

Există multe teorii referitoare la cauzele acestei boli. Printre ele se numără probabil: stresul, sensibilitatea excesivă față de anumite mâncăruri, infecțiile virale și deficiența sistemului imunitar (vezi *chakra* inimii).

Din punct de vedere psihologic, experiența mi-a demonstrat că indivizii care suferă de această boală sunt foarte sensibili și au o natură extrem de creatoare și de intuitivă (chiar dacă nu și-o manifestă întotdeauna). Mulți fac parte din categoria perfecționiștilor care se tem de eșec și de critici, deși singurii care sunt cu adevărat severi cu ei sunt ei înșiși. Moștenirea de familie include de multe ori idealuri înalte și un control prea strict din partea părinților, care îi conduce uneori la resentimente puternice împotriva celor care au activat inițial impulsul care i-a făcut să devină ceea ce sunt.

Unul din pacienții mei, David, a suferit de colită ulceroasă timp de 10 ani, luând doze masive de steroizi, în încercarea de a-și controla boala, chiar dacă s-a îmbolnăvit și de osteoporoză, unul din efectele secundare ale acestor

medicamente, iar oasele șoldurilor sale au devenit foarte fragile.

Educația primită în copilărie nu l-a ajutat să-și clădească un nivel corespunzător de încredere în sine, astfel încât avea mari dificultăți în a stabili relații cu alți oameni (la serviciu, sau în sfera afectivă). În timpul consultației, l-am întrebat dacă în toți acești ani de boală i s-a întâmplat și ceva pozitiv din cauza ei. M-a privit uimit și mi-a spus: „Ciudat, deși am consultat până acum zeci de medici, nimeni nu mi-a pus vreodată o asemenea întrebare. Dacă mă gândesc bine, cred că dacă nu ar fi existat colita, ar fi trebuit să mă duc din nou la slujbă, riscând iarăși durerea de a mă confrunta cu eșecul și cu izolarea. Boala îmi permite să-i plătesc eu pe oameni (pe terapeuți) ca să aibă grijă de mine!".

Dorința de „a fugi pentru a scăpa" este comună în cazurile de colită, desele ieșiri la toaletă fiind una din manifestările subconștientului în această direcție. Șoldurile dureroase ale lui David îl vor opri curând din această goană, dar dacă nu va opta pentru acceptarea cauzelor profunde ale bolii sale, el nu va face altceva decât să caute noi pretexte pentru a-și evita temerile. Acest gen de oameni au nevoie de spațiu pentru a-și exprima mânia și temerile, căci numai așa pot căpăta curajul de a-și transcende dorința de control și de a-și asuma responsabilitatea de a-și croi viața pe care o doresc cu adevărat.

4) Diareea

Diareea simplă, care nu este asociată cu intoxicația alimentară, are de multe ori drept cauză anxietatea. Așa cum am arătat într-unul din exemplele anterioare, există indivizi care par să dețină controlul la suprafață, dar care sunt îngroziți în interiorul lor, fiind tot timpul preocupați de performanțele lor și de opiniile celor din jur.

Dacă vor găsi puterea de a rămâne ancorați imaginându-și rădăcini puternice care se nasc din picioarele lor și se îndreaptă către centrul pământului, și mai ales dacă își vor aduce aminte că cei care le provoacă această anxietate (profesori, șefi etc.) sunt și ei oameni, viața lor poate deveni chiar frumoasă.

5) Boala lui Crohn

Această boală caracterizată prin inflamarea tractului intestinal îi afectează îndeosebi pe cei cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani, putând implica orice parte a tractului digestiv, de la gură și până la anus. Este o boală deosebit de agresivă, care produce dureri, hemoragie, diaree, o proastă absorbție și scurgeri (fistule) între organele alăturate. Cauza nu este cunoscută, dar la fel ca și în cazul colitei, ea este probabil asociată cu o varietate de factori, de la alergii alimentare și până la dezechilibrarea sistemului imunitar.

Din punct de vedere psihospiritual, acest gen de oameni sunt perfecționiști, foarte pretențioși (îndeosebi în

ceea ce privește curățenia), focalizați către obiectivele lor și foarte hotărâți să „facă lucrurile bine"! Teama este o cauză mai puțin importantă decât în cazul colitei, fiind înlocuită însă de sacrificiul de sine, caracterizat prin negarea iubirii și a afecțiunii, în scopul atingerii unor idealuri mai înalte.

O femeie tânără care suferea de această boală a stat odată în cabinetul meu, ca de piatră, în timp ce mama ei îmi explica despre boală, ca și cum am fi discutat despre un aparat stricat; pe fața ei nu se putea citi nici un semn de iubire și de afecțiune. Într-o zi, mama a întârziat la întâlnire, lucru care mi-a dat posibilitatea să discut direct cu fiica. O simplă întrebare a mea legată de relația dintre ele a dat naștere unei izbucniri violente de mânie din partea fiicei, care a durat cel puțin 20 de minute: „Îmi urăsc mama! Nu are nici un pic de afecțiune și este atât de solicitantă" etc.

Eliberarea mâniei, reducerea controlului pe care și l-a autoimpus și șansa care i s-a ivit de a pleca într-o călătorie prin lume cu prietenul ei (dezaprobată de mamă) au condus rapid la dispariția bolii, care nu a mai revenit niciodată.

Nimeni nu se poate bucura de momentul prezent și nu poate aprecia bucuria iubirii care îl așteaptă, dacă îi va permite să intre, decât dacă va fi dispus să recunoască faptul că perfecțiunea nu va apărea cândva, în viitor, ci există chiar acum, că „totul este perfect așa cum este".

6) Apendicita

Infectarea și inflamarea apendicelui se poate petrece la orice vârstă, dar este mai comună în perioada pubertății sau în orice altă perioadă de schimbări radicale. Apendicele este situat între intestinul subțire – care absoarbe, și intestinul gros – care elimină, iar eu cred că această trecere radicală de la o extremă la alta joacă un rol semnificativ în etiologia bolii. Din punct de vedere psihospiritual, apendicita reflectă durerea schimbării, dar poate fi asociată – într-o mai mică măsură – și cu un sentiment profund de neajutorare și de mânie reprimată. De asemenea, nu este exclus ca acești indivizi să se considere un fel de „apendice" sau de *„outsider"*, fie în familia lor, fie printre semenii lor, lucru care nu face decât să intensifice durerea pe care o simt.

Dacă boala se acutizează, tratamentul indicat este operația chirurgicală, dar un medic înțelept ar trebui să-i recomande pacientului său să își elimine sentimentele reprimate, îndeosebi cele asociate cu izolarea.

7) Hipertensiunea

Tensiunea se referă la presiunea pe care o exercită sângele asupra pereților vaselor sanguine. Medicii sunt interesați de două aspecte: una este o valoare mai înaltă, care reflectă tensiunea asupra pereților atunci când sângele părăsește inima în timpul fazei de contracție a acesteia (sistola), valoare care este mai ridicată atunci când suntem activi sau stresați. Cea de-a doua valoare, cea scăzută, este

mai importantă, reflectând presiunea sângelui asupra pereților atunci când inima se află în starea de relaxare (diastola). Dacă această valoare depășește nivelul normal de 80 mm coloană de mercur, mai ales dacă depășește valoarea de 95 mm, diagnosticul este hipertensiune, care arată faptul că inima și individul în ansamblul lui au dificultăți în a se relaxa, chiar și în perioadele de odihnă.

Cunoașteți desigur asemenea oameni: chiar și când stau culcați în pat, observatorul lor interior se află într-o alertă maximă. De ce anume se tem ei? Se tem să nu fie expuși, să nu-și piardă controlul, să nu le cadă masca de pe față, sau se tem că nu sunt suficient de buni pentru cei care îi interesează.

Hipertensiunea este o boală „secretă", aproape fără simptome, subminând din interior viața individului sau explodând pe neașteptate sub forma unui atac de cord. Ca întotdeauna, lumea exterioară o reflectă pe cea interioară. Am avut de mii de ori prilejul să constat că hipertensivii ascund într-adevăr un secret. Fie că este vorba de adevărul ascuns al naturii lor, pe care nimeni nu trebuie să o cunoască, fie de un secret din trecut, care a rămas nerezolvat, sau chiar de o poveste de iubire clandestină, care, deși tulburătoare, îl epuizează pe cel în cauză, crescându-i tensiunea.

Până la urmă, nevoia de a-și proteja secretul creează o presiune atât de mare asupra individului încât eliberarea devine obligatorie. Orice manifestare creatoare, cum este

dansul, cântatul, scrisul, pot ușura tensiunea, iar amplificarea capacității de a se relaxa va fi reflectată mai devreme sau mai târziu și în scăderea tensiunii sângelui.

8) Accidentele cerebrovasculare (sau atacurile cerebrale)

Cauzele cele mai comune ale acestei boli sunt fie o embolie, fie o hemoragie, cea de-a doua fiind de regulă rezultatul unei hipertensiuni netratate. Ambele sunt subite și pot afecta diferite părți ale corpului, în funcție de zona cerebrală implicată. Din punct de vedere psihospiritual, acest gen de episoade se petrec în mod frecvent în cazul celor care au o personalitate dominantă, care își controlează fie propriile emoții, fie îi controlează pe cei din jur, silindu-i să treacă prin diferite grade de pierdere a controlului, deopotrivă la nivel fizic și emoțional.

Handicapul rezultat, dacă apare, îl silește pe individ să se deschidă în fața celorlalți, să-i lase să intre în viața lui, să devină mai flexibil și mai puțin solicitant cu sine însuși și cu cei din jur. Unii bolnavi sunt incapabili să își accepte situația și rămân extrem de mânioși, pe ei înșiși, convinși că trupul i-a trădat, dar din păcate și pe medici, care se bucură încă de un corp sănătos.

Atacurile cerebrale care durează mai puțin de 24 de ore sunt numite atacuri ischemice tranzitorii și reprezintă avertismente adresate individului să încetinească ritmul și să mai reducă controlul, bucurându-se de curgerea minunată a vieții.

9) Hemoragia nazală

Una din cauzele comune ale acestei afecțiuni la adulți este hipertensiunea, care cauzează spargerea vaselor fragile ale nasului. În mod evident, răspunsul la această tulburare este tratarea hipertensiunii, la care trebuie să se adauge însă diferite modalități de reducere a stresului acumulat de pacient. Incidența acestor atacuri poate fi redusă semnificativ dacă acesta învață să se relaxeze, reduce din controlul excesiv și respectă celelalte sfaturi indicate la capitolul despre hipertensiune.

În cazul copiilor există alte cauze ale hemoragiilor nazale, cum ar fi infecțiile sau alergiile (vezi capitolul referitor la *chakra* inimii), dar medicul trebuie să evalueze inclusiv stresul acumulat de copil și reprimat, căci joaca și scoaterea la iveală a sentimentelor reprimate contribuie la reducerea presiunii psihice din interiorul acestuia.

10) Hipotensiunea

În cazul acestei tulburări, presiunea sanguină este mai redusă decât valorile normale, cea diastolică fiind sub 60 mm coloană de mercur. Întrucât sângele semnifică forța vieții, presiunea scăzută sugerează o viață trăită la o intensitate mai mică decât potențialul real al persoanei. Boala rămâne în general netratată, iar bolnavii se plâng de mâini și picioare reci, sau de amețeli atunci când se ridică prea brusc.

Din punct de vedere psihospiritual, acest gen de oameni plutesc undeva deasupra lumii, criticându-i „imperfecțiunile" și amenințând că nu se vor alătura celorlalți semeni ai lor decât atunci când totul va fi frumos și luminos. Această viziune asupra vieții apare de regulă după primele experiențe personale de tipul: „nu sunt suficient de bun", după critici sau tentative de control din care singura cale de scăpare pare să fie o lume a fanteziei și evitarea cu orice preț a contactelor cu ceilalți oameni.

Din păcate pentru ei, deși pare să le ofere un sanctuar împotriva durerii, această atmosferă rarefiată nu permite supraviețuirea și creșterea ființei umane. De aceea, procesul de vindecare nu poate veni decât din libera opțiune de a trăi pe această planetă și evitarea reveriilor pasive. Un exercițiu util este plimbarea prin iarbă cu picioarele goale și imaginarea unor rădăcini care pornesc din tălpi și fac legătura cu centrul pământului. La fel de utilă este căutarea unor prieteni necritici, inclusiv apropierea de animale și de natură, precum și rugăciunea pentru a căpăta puterea de a manifesta esența minunată a sufletului și pentru a face din această lume un loc mai frumos.

11) Mâinile și picioarele reci

Atunci când un om se simte amenințat, el se retrage într-un fel de „cochilie", atrăgând astfel o parte din sângele de la extremități către organele care îi permit un răspuns

de tip luptă sau fugi. După ce pericolul a trecut, sângele revine la circulația sa normală, iar organismul se relaxează.

Cei care nu au niciodată încredere în oameni, nu se simt în siguranță și preferă să-și păstreze activate în permanență aceste mecanisme de apărare, proces care conduce la apariția afecțiunii numite mâini și picioare reci, cu posibilitatea agravării condiției și a manifestării așa-numitei boli a lui Raynaud. Această boală a sistemului imunitar mai are la bază și lipsa respectului de sine, la care se adaugă nevoia de le face în permanență pe plac celor din jur (vezi *chakra* inimii).

Relaxarea, dansul, râsul și încrederea în lume și în semenii noștri ne ajută să acceptăm, experiențele vieții, fără a fi în permanență în gardă, speriați de eșec sau de potențialele umilințe. Viața trebuie trăită, și cu cât facem acest lucru mai intens, cu atât mai puternici ne vom simți.

12) Micțiuni (urinări) frecvente

Vezica acestor oameni hiperactivi în mod natural reflectă nevoia lor permanentă de a acționa. Ei sunt incapabili să facă o singură treabă o dată, și chiar și atunci când se odihnesc, mintea lor este angajată activ în o mie de planuri și griji, pentru a se asigura că nu-și pierd controlul.

Întrucât viața lor este deja stresantă și nu prea conține goluri, orice presiune suplimentară îi face să intre în panică.

Organismul lor reflectă acest mod de viață, vezica lor se umple foarte rapid, iar ei sunt nevoiți să alerge la toaletă. Dorința lor de a nu-și pierde controlul este atât de mare încât acest gen de oameni cunosc toate toaletele care există de-a lungul drumurilor pe care le au de făcut.

Ei se simt nesiguri în medii pe care nu le cunosc, de pildă atunci când sunt invitați acasă la altcineva sau când trebuie să facă o călătorie mai lungă. Din acest motiv, ei se folosesc de pretextul nevoii lor pentru toalete pentru a nu se îndepărta prea mult de confortul mediului pe care îl cunosc.

13) Cistita

Această inflamație a vezicii este caracterizată prin micțiuni frecvente și dureroase. Din punct de vedere emoțional, cauza bolii este teama și mânia clasică. „Sunt atât de frustrat de șeful pe care îl am la actualul serviciu, dar mă tem să plec, căci nu știu dacă voi mai găsi o altă slujbă". Acest gen de oameni au tendința să se agațe de vechile dureri și regrete, în loc să își continue viața.

Vindecarea se produce de multe ori cu mare ușurință atunci când individul începe să-și asume responsabilitatea pentru fericirea sa viitoare, îndepărtându-se în mod conștient de limitări și frustrări, și stabilindu-și obiective care să-i aducă o satisfacție sufletească. De multe ori, aceste decizii sunt forțate de cursul evenimentelor (despărțiri

dureroase etc.), dar procesul devine mult mai simplu atunci când aceste reorientări sunt făcute din proprie inițiativă.

14) Udarea patului (enureza)

Această problemă de familie este mai comună decât se recunoaște public. Unul din zece copii cu vârsta medie de 10 ani și unul din 20 de tineri cu vârsta medie de 20 de ani scapă urină în timp ce dorm, în mod regulat. Incidența acestor tulburări poate fi mult redusă prin tratarea problemelor structurale și a infecțiilor, dar și prin psihoterapie, deopotrivă pentru copii și părinți.

Se pare că afecțiunea implică două probleme psihologice. Pe de o parte, este vorba de indivizi cu un somn foarte greu, aproape imposibil de trezit. De-a lungul anilor, s-au încercat diferite metode pentru trezirea copiilor cu somnul greu, dar se pare că specialiștii mai au multe de aflat despre stările de somn. Celălalt factor care merită să fie explorat este legat de faptul că udarea patului pare să fie maniera copilului de a-și manifesta puterea atunci când se simte neajutorat și neputincios în timpul orelor de veghe.

Este posibil ca acest lucru să fie adevărat, căci experiența mi-a demonstrat că există indivizi care sunt sfioși și nesiguri fie din cauza personalității lor, fie care au devenit retrași în urma unor abuzuri sexuale sau emoționale, sau a altor forme de control opresiv. De aceea, este important ca medicul să-și facă o părere clară despre viața de familie a pacientului său, atrăgându-le atenția părinților

că nu trebuie să-și pedepsească copiii pentru această tulburare, care va dispărea de la sine pe măsură ce aceștia vor crește și vor pleca de acasă perioade mai lungi de timp.

15) Incontinența

Pierderea involuntară de urină poate fi extrem de stânjenitoare și afectează un număr mare de persoane, care nu vorbesc niciodată de problema lor. Incontinența forțată este datorată unui sfincter urinar slăbit și este asociată cu frecvența micțiunii ca urmare a lipsei de siguranță, pe care am descris-o mai sus. Incontinența pe bază de stres afectează îndeosebi femeile după naștere, la care baza peretelui pelvian își pierde puterea, iar controlul asupra vezicii dispare, îndeosebi atunci când mușchii sunt stresați, spre exemplu în timpul unei sărituri, a strănutului sau a tusei.

Intervențiile medicale și chirurgicale trebuie dublate de tratarea factorilor psihospirituali, îndeosebi a tendinței individului de a se baza pe partenerul de cuplu, pe familie sau pe carieră, ca fundament pentru securitatea sa, precum și a lipsei vieții interioare. Întărirea simțului de identitate și de independență nu tonifiază neapărat mușchii perineului, dar restabilește cu siguranță o personalitate puternică.

16) Pietrele la rinichi

Pietrele în interiorul corpului (nu numai cele la rinichi) se referă la o acumulare de materiale care, dintr-un motiv

sau altul, nu pot fi eliminate de corp, de multe ori din cauza cantității în exces. Emoția cu care este asociat sistemul urinar, inclusiv rinichii, este teama. Experiența mi-a demonstrat că pietrele la rinichi apar îndeosebi la cei care își ascund temerile în spatele unei fațade de calm și înțelegere.

Unul din pacienții mei, la care pietrele la rinichi se formau mereu după ce erau eliminate, mi-a relatat că în ultimii doi ani asistase la declinul afacerii sale și că a sosit timpul să-și accepte înfrângerea. Reușise totuși să-și ascundă anxietatea de ochii familiei, părând tot timpul vesel și optimist acasă la el. Nu sunt chiar sigură că familia lui s-a lăsat înșelată de aceste aparențe, dar este cert faptul că după ce a avut curajul să-și manifeste teama, pietrele au dispărut.

Teama este întotdeauna asociată cu *chakra* rădăcinii și solicită șansa de a fi manifestată. Ca terapeuți, noi încurajăm activ exprimarea mâniei și a durerii, dar nu prea îi lăsăm să își manifeste teama, probabil din cauză că avem dificultăți în a ne exprima propriile temeri.

Teama reprezintă o senzație naturală, care are la bază înțelegerea faptului că ne confruntăm cu ceva nou, șocant, necunoscut; de multe ori, presupune prăbușirea anumitor părți din lumea noastră interioară. Copiii își manifestă spontan anxietatea prin țipete, plâns, suspine și dorința de a fi îmbrățișați. Adulții cred că acest comportament nu li se mai potrivește și că ar trebui „să facă față".

Dacă ne recunoaștem teama ca aliat puternic, care ne permite să ne îndreptăm cu curaj către o nouă provocare, îi putem controla energia, dând glas vocii sale.

17) Impotența

Organele sexuale externe, cum sunt penisul și clitorisul, sunt controlate de *chakra* rădăcinii, sediul puterii noastre lăuntrice. Șarpele stă încolăcit în așteptarea trezirii sale extatice: eliberarea orgasmică. Ascensiunea acestei energii poate fi savurată în orice situație în care experimentăm o stare de „beatitudine", de „extaz", de „unitate", cum ar fi contemplarea unui răsărit de soare, întâlnirea cu cei dragi sau starea de pace profundă atinsă în meditație. În asemenea momente separarea dispare, nu mai există nici o teamă, ci doar o stare de siguranță și de iubire necondiționată.

Impotența sau lipsa de putere este o stare care reflectă nu doar reducerea potenței sexuale, ci și lipsa încrederii în sine și a siguranței personale. Șarpele este prins în capcană, incapabil să se ridice la înălțimea sa reală, din cauza temerilor (cum ar fi teama de eșec, de respingere sau de umilire) ori a controlului prea strâns (cum ar fi cazul vinovăției). Societatea în care trăim a pus un accent atât de exagerat asupra „performanței" încât nu este de mirare că incidența impotenței este în creștere.

În ultimii 20 de ani am asistat cu toții la o amplificare a competiției, la rating-uri ale performanței, la emanciparea

femeilor, fenomene care au zguduit din temelii rolul bărbaților în această lume. Vindecarea nu va veni niciodată prin îngroparea capului în pământ, precum struții, nici prin condamnarea celor din jur, ci doar prin reafirmarea propriilor talente și regenerarea propriilor puteri interioare, în vederea restaurării încrederii în sine și a retrezirii șarpelui-putere.

18) Vaginita

Această tulburare are la bază spasmele mușchiului vaginal, din cauza cărora actul sexual devine foarte dureros, dacă nu chiar imposibil. Există multe cauze care stau la baza acestei probleme; de aceea, este extrem de important să fie eliminate cauzele structurale sau cele cauzate de infecții, ambele putând conduce la dureri severe. În plus, episoadele legate de abuzuri sexuale sau fizice în copilărie trebuie explorate, căci ele pot explica în mod natural de ce a ales femeia să-și blocheze această intrare.

Toate abuzurile reflectă un simț al slăbiciunii exacerbat de blocajele la nivelul *chakra*-ei gâtului, datorită cărora cuvintele și sunetele rămân neexprimate, fiind manifestate apoi într-o manieră dureroasă la nivelul altor mușchi ai corpului. Dacă privim dincolo de suprafață, constatăm că abuzurile reprezintă un fenomen comun în orice societate, putând fi de natură emoțională, fizică sau sexuală. În toate cazurile, puterea individului dispare,

blocată de teamă, pierderea încrederii în sine sau chiar inocență pură, iar impactul profund al acestor insulte poate conduce la o cale foarte lungă de revenire la o încredere normală în sine, suficient de mare pentru a putea spune „NU".

Cu ajutorul celor dragi, al terapeuților și al altor profesioniști, pacientul poate fi ajutat să își descopere sentimentele de durere, vinovăție și mânie, pentru a-și regăsi vocea interioară, pentru a-și redobândi puterea lăuntrică și pentru a manifesta deschis toate acele lucruri care îi aduc sufletului o mare plăcere.

19) Candidoza

Această afecțiune este foarte răspândită, atât la bărbați cât și la femei. Ea afectează numeroase *chakra*-e, inclusiv cea a plexului solar, cea sacrală și *chakra* gâtului, dar trebuie menționată totuși la acest nivel (al rădăcinii). Candida este o ciupercă care trăiește de regulă în armonie cu noi în interiorul intestinelor. Când mediul intern se modifică, de pildă după luarea de steroizi, de pastile anticoncepționale sau de antibiotice, ori după un stres prelungit, supraviețuirea ciupercii este amenințată, motiv pentru care ea produce spori, care la rândul lor generează simptomele asociate cu candidoza.

Printre acestea se numără umflăturile, balonările, durerile de gât, scurgerile vaginale (fără sânge), dureri în

timpul actului sexual, o sensibilitate sporită față de anumite alimente, cum sunt pâinea și zahărul, și oboseala extremă. Mai există și alte simptome, iar această tulburare însoțește de multe ori alte boli, îndeosebi cele ale sistemului imunitar, cum sunt alergiile (vezi *chakra* inimii).

Este foarte important să înțelegem că „boala" nu apare decât ca răspuns la o altă problemă, și chiar dacă o dietă restrictivă poate fi de folos, trebuie tratată și cauza subterană a bolii. Din punct de vedere psihospiritual, acest gen de bolnavi sunt foarte sensibili la atmosfera din jurul lor și la emoțiile altor persoane, le lipsește încrederea în sine și au tendința de a le face pe plac celor din jur. Granița între propriile lor probleme și cele ale altora este foarte neclară pentru ei, lăsându-se cu ușurință copleșiți de problemele celor din jur.

Capacitatea intestinului subțire de a absorbi corect substanțele nutritive necesare și de a respinge toxinele este deficientă la aceste persoane, ceea ce explică sensibilitatea lor față de anumite alimente.

În cele din urmă, iritarea vaginului reduce dorința sexuală, lucru care reflectă de multe ori o nevoie exagerată de protecție în situațiile în care individul se simte amenințat, lipsit de control sau copleșit. Este evident că în pofida oricărui tratament, problema nu va dispărea până când pacientul nu-și va regăsi puterea interioară și nu va restabili granițele corecte, lucru posibil de multe ori numai printr-o comunicare onestă.

20) Herpesul vaginal

Această infecție, din ce în ce mai comună astăzi, răspândită în timpul actului sexual, conduce la dureri mari și la ulcerație. Asociată cu *chakra* rădăcinii, prezența ei este legată de insecuritate și teama de respingere, din partea unei persoane sau a grupului; apare de multe ori la acele persoane la care activitatea sexuală este conexă – într-un fel sau altul – cu nevoia de acceptare și de integrare. Din păcate, cu toată dorința lor de securitate, actul sexual nu conduce întotdeauna la aprofundarea unei relații, lăsând individul cu „rădăcinile" dezgolite, fără pământul necesar pentru a înflori.

El nu va înceta să își caute securitatea în ceilalți decât atunci când va începe să „se simtă bine" cu el însuși, dând astfel o bază rădăcinilor propriei sale ființe lăuntrice.

21) Osteoartroza șoldurilor

Osteoartroza patologică se manifestă prin dureri, înțepenire și limitarea capacității de mișcare. Șoldurile noastre ne ajută să ne mișcăm înainte, dar ne asigură și o bază fermă în sejurul nostru pe pământ. Din punct de vedere psihospiritual, boala apare la cei care, în subconștient, sunt îngroziți de teama de schimbare și de a-și pierde simțul de securitate. Acești oameni îmi motivează cu ușurință pe cei din jur, dar se cutremură la ideea că s-ar putea schimba ei înșiși.

Ei se pot ajuta singuri dacă își găsesc resursele pentru a „lua o poziție" personală, îndeosebi una care privește propria lor bunăstare. Un început excelent l-ar putea constitui un regim de slăbire, de multe ori absolut necesar pentru a reduce greutatea pe care o suportă șoldurile și genunchii. Apar uneori și obstacole neașteptate.

Îmi amintesc de o pacientă în vârstă care își interzisese multă vreme orice fel de alimente bogate în calorii. Când am vizitat-o acasă, am văzut lângă scaunul ei un munte de dulciuri, biscuiți și prăjituri. Când am întrebat-o ce-i cu ele, a recunoscut că se mai dedulcește cu aceste delicatese, dar numai pentru a le face plăcere membrilor de familie, care i le aduc din dorința de a-și ușura vinovăția pentru că își lasă mama singură. După câteva cuvinte pline de tact, dulciurile au dispărut, iar cu ajutorul familiei, femeia a început o cură de slăbire și a căpătat o nouă motivație interioară, încercând să-și ocupe altfel zilele pentru a atinge starea de satisfacție.

22) Probleme congenitale ale picioarelor

Picioarele simbolizează locul în care spiritul se întâlnește cu materia. Ori de câte ori cunosc pe cineva ale cărui tălpi sunt deformate, îmi dau seama că este o persoană foarte sensibilă, care nu este sigură dacă dorește să locuiască pe această planetă.

Problemele acestor oameni încep de regulă chiar înainte de naștere, când mama lor se confruntă cu probleme

cu placenta sau cu riscul unui avort spontan, cu nașterea după termenul normal sau extrem de dificilă. Această lipsă a dorinței spiritului de a se naște pe pământ este urmată în primii ani de viață de proteste exprimate prin crize de plâns, accese de furie sau probleme fizice.

Acești copii au nevoie de mult sprijin și de multă iubire. Ei trebuie încurajați să meargă înainte și să nu mai facă pe victima. De multe ori, ei nu revin la sentimente mai bune decât după încheierea primului ciclu saturnian (28-29 de ani), când acceptă să se integreze în această lume și să ia parte la Marele Plan.

Platfusul. Cei care suferă de platfus s-au născut cu scopul clar de a se integra în această lume și de a simți pământul sub tălpile lor. De regulă, sunt oameni „cu picioarele pe pământ", uneori chiar prea structurați! Dansul, mișcarea și simțul umorului îi poate ajuta foarte mult în această viață!

În ceea ce îi privește pe adulții care suferă de aplatizarea dureroasă a tălpii, personal văd o tendință de a se ridica deasupra lumii prin idealurile și așteptările lor elevate. Îmi amintesc de o femeie care preda arta culinară și care era convinsă că nimeni în lume nu putea face un sufleu la fel de bun ca și ea. Când tălpile au început să i se aplatizeze, ea a fost readusă într-un mod dureros cu picioarele pe pământ și nu a mai putut lucra.

Forțată de stea locului, mintea ei a început să rătăcească, amintindu-și de toți oamenii care au lăsat-o la greu în diferite momente ale vieții ei și la durerea pe care i-au provocat-o. Și-a dat astfel seama că durerea din picioare era durerea dezamăgirii și că a sosit timpul să ierte și să meargă mai departe. La numai câteva zile după această realizare, durerea din tălpi i-a dispărut, iar acestea au revenit la poziția lor normală. Într-adevăr, o treabă bine făcută!

23) Piciorul atletului

Această tulburare supărătoare, dar benignă, influențează în principal picioarele, dar poate afecta și alte zone ale pielii. Se manifestă prin secreții ale pielii, băsici și crăparea călcâielor. Este cauzată de o infecție fungică care atacă zonele neprotejate ale corpului, reflectând o personalitate slabă, care se teme să se ancoreze pe pământ, de teama de a nu fi supusă eșecului sau respinsă. Acești indivizi consideră de multe ori lumea ca pe un loc neprietenos, critic și competitiv, deși temerile lor nu ascund decât propria lor insecuritate.

Vindecarea poate apărea cu ușurință dacă acceptăm să stăm „goi" în lumina propriului nostru adevăr interior.

24) Osteoporoza

Această fragilizare a oaselor se manifestă la ambele sexe, dar este mult mai frecventă la femei. Ea conduce de

regulă la fracturi ale încheieturilor, șoldurilor și vertebrelor. Structura oaselor se formează în primele luni de viață și procesul continuă până când oasele încetează să mai crească, în jurul vârstei de 20 de ani. Orice tulburare hormonală (printre care: diabetul, anorexia nervoasă și luarea de steroizi) în timpul acestei perioade poate afecta creșterea oaselor.

Din perspectiva esoterică, oasele reflectă structura de bază a vieții noastre, pe care ne sprijinim. Dacă apar deficiențe psihologice în primii ani de viață, osteoporoza are toate șansele să se instaleze în anii care vor urma. Personal, sunt interesată să întreprind un studiu pentru a vedea dacă suferinzii de osteoporoză au avut parte de o atmosferă de insecuritate în anii copilăriei, cum ar fi: schimbarea regulată a casei, sărăcia cronică, despărțirea familiei sau moartea unor persoane apropiate, căci oasele poartă în ele amintirile vieții noastre. Bănuiesc de asemenea că fracturile sau rigidizarea vertebrelor se petrec în acele momente în care sprijinul sau sentimentul de securitate este amenințat de circumstanțe pe care individul nu le poate controla.

25) Atacurile de panică

Asemenea atacuri se pot petrece la orice vârstă și la ambele sexe. Simptomele cele mai comune includ: o respirație superficială și rapidă, accelerarea nebunească a ritmului inimii, noduri în stomac, tremurături, furnicături la

nivelul degetelor de la mâini și picioare și în jurul buzelor, precum și sentimentul de leșin.

Experiența mi-a demonstrat că atacurile de panică se declanșează la acele persoane care insistă prea mult pe control și care doresc să pară calme și capabile să rezolve orice. Când se petrece ceva care le scapă controlului lor, ele intră în panică. Este ca și cum ai lua brusc capacul de pe o oală sub presiune, iar organismul explodează într-un oftat uriaș de ușurare. Din păcate, oamenii au tendința naturală de a le spune acestor persoane „să se controleze", lucru care nu face altceva decât să exacerbeze problema.

Asemenea atacuri trebuie reduse în intensitate prin orice mijloace, după care este important să le explicăm celor care au suferit de ele că frâiele prea strânse în propria lor viață, dar și controlul exercitat asupra celor din jur, îi fac vulnerabili la o repetare a atacurilor. Relaxarea, spontaneitatea, schimbarea felului de a fi într-unul mai puțin solicitant și mai înclinat către simțul umorului – amplifică mult puterea interioară a omului.

26) Insomnia

Tulburările legate de somn afectează milioane de oameni de pe întreaga planetă, având manifestări diferite, printre care trezirea regulată în timpul nopții sau incapacitatea de a adormi într-o anumită perioadă de timp, care pot persista ani la rând. Uneori, există cauze fizice sau psihologice evidente, precum anxietatea sau bufeurile de căldură, dar în alte cazuri nu pot fi decelate cauze explicite.

În viziunea mea, există o legătură puternică între sentimentul de insecuritate și teama de a-ți pierde controlul în timpul stării inconștiente de somn, prezentă de multe ori și la persoanele care se tem de anestezie.

Insomnia este foarte comună în cazurile în care rădăcinile existenței noastre au fost greu încercate și singura cale de a te agăța de realitate este să rămâi treaz. Acest fenomen apare frecvent după pierderea cuiva drag, după o despărțire, atunci când te muți sau când îți părăsești țara, ori atunci când ești forțat să îți schimbi slujba. În alte cazuri, insecuritatea își trage rădăcinile din trecut; am avut o pacientă care suferea de această tulburare și care avea coșmaruri legate de amintirea copilului în vârstă de trei ani care a fost luat în brațe de părinți în mijlocul nopții pentru a fugi de invadatorii străini (în timpul unui război).

Alte cazuri se referă la abuzuri sexuale trăite în copilărie (petrecute în pat), momente în care nevoia de a sta treaz era sinonimă cu supraviețuirea. Trebuie să recunosc că am cunoscut și cazuri inverse, în care copiii se forțau să adoarmă numai pentru a evita rușinea și durerea unui abuz. Acești indivizi continuă să adoarmă și astăzi ori de câte ori li se pare că se confruntă cu o amenințare.

După cum se poate vedea, insomnia are multe fațete, care nu pot fi rezolvate prin simpla luare a câtorva tablete.

27) Anemia

Reducerea hemoglobinei în sânge apare în cazul multor boli. Este imposibil să le examinăm aici pe toate.

Din punct de vedere esoteric, este suficient să spunem că hemoglobina este purtătoarea forței vieții (sau a bucuriei de a trăi) prin organism, de unde rezultă că anemia reprezintă o lipsă a bucuriei de a trăi, datorată frecvent insecurității cauzată de circumstanțele care se schimbă și pe care nu le putem controla, dar și de lipsa respectului de sine. Starea de oboseală este exacerbată de tentativa disperată a individului de a corecta situația așa cum crede el de cuviință.

Pe lângă tratamentul medical ortodox sau complementar, este important ca individul să înțeleagă că are nevoie de odihnă, de reflexie asupra propriei sale vieți, de detașarea de trecut (în particular de evenimentele șocante), și că trebuie să-și reconstruiască singur un nou cadru interior solid, recunoscând unicitatea propriei sale existențe.

Sugestii pentru echilibrarea activității *chakra*-ei rădăcinii

1) Învățați să vă relaxați și faceți-vă timp pentru nevoile dumneavoastră de bază, precum somnul, alimentația, sexul și râsul.

2) Nu faceți mai multe lucruri dintr-o dată. Luați-le pe rând. Atunci când vă ocupați de nevoile de bază, nu vă lăsați distrași de telefon, televizor sau alte activități.

3) Mergeți cât mai des în natură. Dacă este posibil, călcați pe iarbă în picioarele goale. Găsiți un copac de care vă simțiți atras și sprijiniți-vă de el sau așezați-vă la baza lui. Intrați în comuniune cu puterea lui, cu rădăcinile și cu trunchiul lui. Imaginați-vă că rădăcinile dumneavoastră sunt la fel de ferm ancorate în pământ, în timp ce brațele dumneavoastră se întind către cer.

4) Dacă aveți tendința să manifestați un control excesiv, să fiți prea critic ori perfecționist, lăsați-o mai moale. Învățați să vă țineți limba, numărați până la zece înainte de a vorbi și concentrați-vă mai mult asupra relației și mai puțin asupra satisfacției de a-i demonstra celuilalt că dumneavoastră aveți dreptate!

5) Dacă sunteți dependent de nevoia de perfecțiune, dar nu vă ridicați la înălțimea acesteia, lucru care vă deranjează, faceți ceva care să zdruncine acest model comportamental. Purtați-vă ceasul pe cealaltă încheietură, luați în picioare niște ciorapi vechi (pe care în mod normal nu i-ați mai fi purtat niciodată) și amuzați-vă de ei, nu vă spălați ultima ceașcă din care ați băut înainte de culcare, nu vă faceți patul atunci când plecați de acasă, sau luați lecții de dans din buric. Spontaneitatea și flexibilitatea sunt marile secrete ale armonizării *chakra*-ei rădăcinii.

6) Renunțați să vă mai autoflagelați atunci când ceva nu merge conform planului. Totul este perfect așa cum este, inclusiv greșelile dumneavoastră. Autopedepsirea este întotdeauna mult mai cruntă decât pedepsele pe care sunt

dispuși să ni le acorde cei din jur. Dacă acest lucru vă ajută, notați sau rostiți cu voce tare greșeala comisă, apoi iertați-vă, învățați din experiență și pregătiți-vă să aplicați noua înțelepciune dobândită din ea pe viitor.

7) Nu acceptați cu ușurință criticile altora. Înfruntați-i prin replici de genul: „Nu știu cum se face, dar de câte ori ne întâlnim faci comentarii critice la adresa mea", sau acceptați ce spun fără a vă mai apăra. De pildă, dacă ei vă spun: „Ești un prost", replicați-le: „Da, dar sunt fericit așa cum sunt. Dacă dorești să rămânem prieteni, acceptă-mă așa cum sunt și nu mai încerca să mă schimbi".

8) Câteva modalități clasice și foarte plăcute de centrare a energiei în centrul rădăcinii sunt: dansul, grădinăritul, mersul pe jos, olăritul și sculptura. Renunțați să vă mai îndepliniți sarcinile contra cronometru. Există un timp pentru toate. Relaxați-vă și bucurați-vă de ceea ce faceți.

9) Rămâneți cu picioarele pe pământ. Păstrați-vă unicitatea și nu încercați să demonstrați nimic. Bucurați-vă de viața pe care o aveți.

10) Dacă o anumită conjunctură vă face să vă simțiți nesigur, așezați-vă picioarele ferm la sol și imaginați-vă un magnet care vă atrage către centrul pământului. Această tehnică simplă fortifică *chakra* rădăcinii și vă conferă o mai mare autoritate.

11) Culoarea asociată cu această *chakra* este roșul. Concentrați-vă atenția la baza coloanei vertebrale și alegeți

(intuitiv) o nuanță de roșu care pare să fortifice zona. Dacă este necesar, purtați haine roșii, dar nu uitați că roșul conduce în timp la epuizare, așa că fiți precauți.

Capitolul 8

CHAKRA SACRALĂ

Chakra sacrală

Poziție:	Abdomenul inferior
Aspect spiritual:	Respectul de sine
Nevoia de bază:	Creativitate la nivelul relațiilor
Emoții asociate:	Posesivitate, împărtășire
Glande endocrine:	Ovare și testicule
Organe asociate:	Uterul, intestinul gros, prostata, ovarele, testiculele
Culoare:	Portocaliu

Aspectul spiritual: respectul de sine

Dacă verbul corespondent *chakra*-ei rădăcinii este: „Eu sunt", cel care corespunde *chakra*-ei sacrale este „Eu mă

aflu într-o relație cu... partenerul meu, munca, familia, religia, prietenii, natura, banii etc.". Acesta este centrul tuturor relațiilor noastre. Toate aspectele sau ființele cu care dorim să interacționăm în scopul de a ne descoperi pe noi înșine devin partenerii noștri intimi. Ele ne cer să ne deschidem față de lume și să facem un schimb de energie cu aceasta, în folosul esenței sau sufletului nostru. Rezultatul acestei fuziuni este crearea unui aspect absolut unic, căci nu există două situații identice în timp și spațiu.

Relațiile nu se limitează neapărat la oameni, și oricum, nu la un singur individ. Fiecare moment din viața noastră, inclusiv în timpul somnului, ne oferă șansa să întâlnim și să interacționăm cu diferite aspecte ale energiei universale. Poate fi vorba de energii sau ființe din planul mineral, vegetal sau animal, de propriile noastre sub-personalități, de sinele superior sau de diferiți ghizi din planurile subtile. Atingem astfel o stare de comuniune (comun + uniune), în care, pentru o clipă, cele două părți creează – conștient sau inconștient – un tot unitar, în beneficiul ambelor părți.

Atunci când admirăm un trandafir înflorit și când ne aplecăm ca să îi mirosim parfumul, noi ne aflăm într-o relație cu el. Floarea ne oferă darul frumuseții și al plăcerii, care ne schimbă instantaneu starea de spirit. La rândul lui, chiar dacă noi nu ne dăm seama, trandafirul beneficiază și el de pe urma admirației noastre, care îi stimulează să-și amplifice parfumul și să-și intensifice culoarea. Natura

răspunde și ea pozitiv la complimentele care i se fac, la fel ca noi. Amintiți-vă de acest lucru data viitoare când intrați în grădina dumneavoastră (sau în parc).

Dacă rupem legăturile cu lumea, noi încetăm practic să mai creștem, lucru care îi provoacă sufletului o mare durere. El ajunge să se întrebe: „Ce anume este mai dureros, schimbarea situației sau a atitudinii?" Ce ne este mai necesar, să ne căutăm o nouă slujbă, să începem din nou să studiem, să ne odihnim mai mult, să iertăm mai mult, sau să ne revizuim vechile relații? În căsnicie nu este ceva neobișnuit ca euforia inițială, bucuria explorării și energia creatoare să dispară, lăsând în urma lor o stare de apatie, singurul lucru comun care îi rămâne cuplului fiind acoperișul de deasupra capului.

În cele mai multe din cazuri, partenerii doresc să rezolve această problemă, căutând de multe ori inspirația în afara căsniciei lor (de pildă, la un consultant pe probleme maritale), pentru a reaprinde scânteia în căminul lor și a stabili astfel bazele unei noi relații. În alte cazuri sunt necesare modificări de mai mare amploare, care, deși dureroase, eliberează sufletul de paralizia sa și conduc în final la o nouă etapă de creștere și de fericire.

Construirea unei relații are nevoie de timp, de spațiu, de angajament, de respect reciproc și de dorința de a-i permite celuilalt să fie el însuși pe toate nivelele, până la cel mai profund.

Independență sau dependență

Chakra rădăcinii și cea sacrală acționează împreună, fiind înlănțuite într-un dans complex. Esența identității noastre („cel care suntem") este formulată inițial de natura relațiilor noastre, care sunt influențate la rândul lor de identitatea pe care o afișăm la momentul respectiv. Altfel spus, noi nu putem descoperi securitatea interioară de care are nevoie *chakra* rădăcinii trăind în izolare sau în vârful unui munte; pe de altă parte, dacă ne atașăm simțul identității de relațiile noastre cu alți oameni, cu activitatea pe care o desfășurăm, cu anumite obiecte materiale sau concepte, vom sfârși mai devreme sau mai târziu prin a ne simți nesiguri și prin a ne pierde încrederea în sine.

Gelozia și posesivitatea apar atunci când un membru al relației încearcă să se descopere pe sine prin simbolurile exterioare, dar descoperă că cealaltă parte a relației nu îl susține. Asemenea oameni se agață cu disperare de relație, tânjind după sentimentul de a fi cineva special în viața celuilalt, lucru care se petrece deseori la începutul relațiilor, în pasiunea de moment, dar care, din păcate, nu rezolvă problema esențială a insecurității. Pe măsură ce relația slăbește, partenerul începe să se retragă, pentru a-și regăsi propriul echilibru.

Sentimentul inevitabil de respingere și de izolare pe care îl resimte partea rănită este proiectat de multe ori și

asupra lumii exterioare, deși aceasta nu are nimic de-a face cu relația sa. Dacă individul nu va avea curajul să privească în interiorul său, recunoscând acolo baza insecurității sale, el nu își va asuma responsabilitatea necesară pentru a-și crea un nou fundament, pentru a se ancora mai bine în realitate și pentru a-și dezvolta puterea interioară.

La fel de frecvent întâlnit este și scenariul opus, în care individul pare foarte sigur de el și nu dă semne de atașament, preferând să afișeze „nevoia sa de independență" față de toți cei implicați. Asemenea oameni nu leagă relații decât cu persoane indisponibile din punct de vedere fizic sau mental, de pildă cu persoane căsătorite, care trăiesc în străinătate sau care nu-și împărtășesc decât rareori sentimentele. Acești parteneri nu solicită angajamente sau o intimitate autentică, ceea ce le permite eroilor noștri să-și păstreze independența fără a-și pierde controlul. Așa cum am arătat însă în capitolul precedent, cei care se agață de o asemenea identitate puternică nu sunt cu adevărat siguri de ei, temându-se de orice legătură care i-ar putea provoca să se schimbe, să devină vulnerabili, dar mai presus de orice, să iubească.

Problema-cheie a *chakra*-ei sacrale este așadar dihotomia dintre independență și dependență, care trebuie transcensă mai devreme sau mai târziu pentru a descoperi o altă fațetă a relațiilor, mai presus decât primele două, și anume interdependența.

Iată ce spunea Profetul lui Kahlil Gibran atunci când a fost întrebat despre căsnicie:

Dăruiți-vă inimile, dar nu le lăsați celuilalt în păstrare,

Căci numai mâna Vieții poate conține inimile voastre.

Rămâneți împreună, dar nu exagerat de aproape,

Căci chiar și stâlpii pe care se sprijină Templul au o anumită distanță între ei,

Iar stejarul și chiparosul nu pot crește unul în umbra celuilalt.

Interdependența îi permite fiecărui partener al relației să meargă pe propria sa cale, ghidându-se și susținându-se reciproc, bucurându-se de pașii în doi către destinația comună.

O RELAȚIE ECHILIBRATĂ

Dacă nu există nimic în comun, nu se poate vorbi de o relație, indiferent dacă vorbim de o persoană, de o slujbă sau de o convingere. Un caz interesant este cel al căsniciilor menținute în viață chiar de iritarea reciprocă a partenerilor; atunci când unul din ei moare, celălalt își exprimă durerea profundă și autentică, deși relația a fost cât se poate de disfuncțională.

Alte relații pot părea extrem de simbiotice și de confortabile, dar sunt susținute doar de un legământ al co-dependenței, de genul: „Voi fi ceea ce vrei tu să fiu, atâta vreme cât vei fi ceea ce vreau eu să fii, și nici unul dintre noi nu va încălca această regulă". Eu numesc această relație de tip „cort", în care ansamblul este ținut laolaltă numai de frânghiile exterioare care trag în direcții opuse, menținând o tensiune interioară care nu pare întotdeauna evidentă în ochii celor din jur. Acest tip de aranjament funcționează perfect, până când unul din membri optează pentru o lărgire a orizontului personal. Regulamentul de funcționare a relației sare imediat în aer, iar celălalt partener va face toate eforturile pentru a restabili *status quo*-ul, recurgând de multe ori la manipulare sau la șantaj: „Dacă m-ai fi iubit...", sau „Voi fi fericit numai când vei termina această căutare de sine și când ne vom putea întoarce la vechiul nostru fel de a fi".

Această problemă este extrem de frecvent întâlnită în această perioadă de schimbări, când atât de mulți oameni caută o semnificație mai profundă a vieții lor, descoperind că vechile modele nu sunt suficient de flexibile pentru a le permite exprimarea de sine. În schimb, relațiile construite pe iubire și pe respect reciproc le permit partenerilor spațiul necesar pentru a se descoperi pe sine, acceptă eliminarea vechilor structuri care au devenit inadecvate și introducerea ideilor noi; ele încurajează dialogul pentru a menține o relație sănătoasă.

Nu cred că există om care să nu cunoască o relație în care nici unul din parteneri nu ar putea supraviețui fără celălalt, atât de strânsă este relația dintre ei. Când moartea îl răpește pe unul dintre ei, toată lumea stă cu ochii pe celălalt, cu sufletul la gură. Deși există cazuri în care al doilea partener moare la scurt timp după primul, situația mult mai comună este aceea în care acesta se reculege și își adună puterile pentru a merge mai departe, în pofida durerii. De multe ori, el (sau ea) manifestă chiar un nou tip de personalitate, care îl surprinde chiar și pe el.

Pentru a reveni, *chakra* sacrală este asociată cu respectul, spațiul, flexibilitatea și angajamentul. Putem găsi noi un spațiu comun în relațiile noastre, în care toată lumea să se simtă iubită și respectată; suntem noi dispuși să facem acest lucru pentru noi înșine, fără a mai aștepta nimic din partea lumii exterioare? Al doilea scenariu este ilustrat de metafora „domniței închisă în turn", care așteaptă „cavalerul în armură strălucitoare", fără să-și dea seama că acesta așteaptă la poalele turnului ca ea să facă primul pas către un angajament.

O analogie

Doi arici trăiesc în Antarctica. Este foarte frig, și cei doi se hotărăsc să stea lipiți unul de celălalt, pentru a se încălzi. De câte ori încearcă să se apropie, acele partenerului le rănește pielea, așa că sunt siliți de fiecare dată să se îndepărteze și să sufere din nou de frig (răceală). Tot

încercând, cei doi găsesc în cele din urmă o poziție în care să stea împreună, ținându-și reciproc de cald fără a-și provoca durere.

Aceasta este relația perfectă!

Procesul creator

Există trei faze ale acestui proces, care exprimă relația noastră cu Pământul și cu Creatorul nostru. El reprezintă parte integrantă din menirea noastră pe pământ, revelându-ne că noi suntem co-creatori ai tuturor experiențelor noastre. La femei, acest proces se declanșează în fiecare lună sub forma ciclului menstrual, dar este la fel de valabil pentru orice individ, sub forma inspirației și expirației, care alternează de circa 18 ori pe minut.

1) Nașterea, inspirația și asumarea riscurilor: Energia Fecioarei

Prima etapă a ciclului creator, manifestată în cazul femeilor prin maturizarea ovulului, reflectă capacitatea de a fi inspirat. Acesta este momentul ideal pentru recunoașterea și împlinirea viselor, a pasiunilor, a ideilor

personale, precum și al convingerii că ele pot ajunge la maturitate și se pot manifesta în această lume. Orice om are vise. Cele mai înalte vise sunt cele care se nasc din înțelepciunea noastră interioară sau din intuiție, împlinirea lor fiind – în viziunea mea – scopul sufletului.

Această convingere este pusă la încercare de „teama de a-ți asuma un risc", teamă susținută adeseori de opiniile celor din jur, care au un scop inferior în viață, menținând astfel un echilibru stabil, dar plictisitor! Această teamă se poate naște fie la nivelul *chakra*-ei rădăcinii: „Nu voi fi suficient de bun", fie la nivelul plexului solar: „Simt nevoia să fiu aprobat de altcineva înainte de a începe". Când nevoia creatoare este blocată apar probleme legate de infertilitate, chisturi ovariene, dezechilibre hormonale și depresii, care exprimă eșecul persoanei de a vedea germinarea seminței plantate, care s-ar fi putut dezvolta în cele din urmă într-un copac înalt și maiestuos.

Cât sunteți dispuși să riscați pentru visele dumneavoastră, pentru iubirea dumneavoastră, pentru a vă manifesta în întregime potențialul? La ce sunteți dispus să renunțați pentru ca aceste vise să se împlinească?

2) Viața, fertilizarea și intimitatea: Energia Mamei

Cea de-a doua fază a procesului creator, manifestată la femei prin eliminarea ovulului (ovulație), reflectă dorința de fertilizare a viselor noastre, a ideilor sau semințelor

plantate de noi, căci nu se poate vorbi de realizarea acestora decât atunci când ele capătă un impact asupra lumii materiei. Extazul eliberării orgasmice în timpul actului sexual reflectă natura sublimă a acestei interacțiuni în care doi oameni se apropie și renunță în mod voluntar la identitățile lor separate, din iubire unul pentru celălalt, fuzionând într-o singură unitate. Prin această experiență, ei nu împărtășesc numai extazul suprem al fuziunii cu celălalt, ci și al unității cu puterea și iubirea universală. Aceasta este esența acestei faze a procesului creator: să fii capabil să te dăruiești pe tine, visele tale, gândurile, trupul și sufletul tău, atât de deplin încât să experimentezi iubirea lui Dumnezeu.

Aceasta este perioada „cooperării", nu a „coerciției", minunat ilustrată de creșterea fătului în pântec, dependent de mama sa pentru sprijin și hrană, astfel încât spiritul din interior să poată crea amprenta genetică pentru viața care va urma. Această relație simbiotică arată faptul că energia oricărei relații de succes curge în ambele direcții, fiecare din parteneri primind ceva de la celălalt. Cu cât dăruim mai mult, cu atât mai intimă devine relația, și deci cu atât mai mult vom primi noi înșine.

Dacă în relație se folosește forța sau puterea de convingere, inclusiv cicăleala aparent nevinovată, relația poate deveni foarte repede abuzivă. Una din părți se va simți folosită, neascultată sau trădată, și își va retrage – ca mecanism de apărare – propria încredere, angajamentul și

iubirea. Mulți pacienți mi se plâng în legătură cu partenerul lor de cuplu: „Nu mai discutăm ca altădată. Ori de câte ori încerc să discut ceva, dispare. Mă simt atât de frustrat(ă)". Când îi întreb însă ce anume doresc să discute, răspunsul lor se transformă într-o revărsare de critici și judecăți, care nu amintesc deloc de comunicarea plină de iubire sau de respectul reciproc. Îmi dau seama atunci ce simte partenerul lor la auzul cuvintelor: „Trebuie să vorbim!"

Aspectul esențial care trebuie înțeles în orice relație este că nu ne putem dezvolta pe noi, visele, ideile, dorințele noastre, decât dacă vom reuși să apreciem darurile neprețuite pe care le aduce partenerul în relația pe care o avem, la fel ca și lumea din jurul nostru. Altfel spus, noi trebuie să acceptăm și să respectăm calea pe care a ales-o sufletul lor, și nu doar să-i considerăm un mijloc pentru a ne atinge scopul. Orice relație ne oferă o intimitate capabilă să ne schimbe viața, indiferent dacă este vorba de relațiile cu colegii de muncă, cu partenerul de viață, cu copiii, cu părinții sau cu noi înșine.

Nu avem nevoie decât de voința de:

- a avea încredere
- a clădi punți și intimitate
- a te lăsa „dezgolit" și vulnerabil în fața celuilalt
- a accepta să fii hrănit și susținut
- a fi flexibil și receptiv la tot ceea ce se poate petrece

• a renunța la control și a te deschide în fața necunoscutului

• și în sfârșit, de voința de a accepta să te schimbi.

Mulți oameni se simt mult mai fericiți „să dăruiască" decât „să primească", temându-se să nu se angajeze încă și mai profund în relație, și deci față de ei înșiși, invocând deseori pretexte precum:

• „Oamenii mă consideră un om puternic; dacă voi accepta să primesc ceva, voi părea slab".

• „Îmi place să dețin controlul, și nu-mi place să fiu vulnerabil".

• „Am mai mult decât alții, așa că nu pot să accept ceva de la ei".

• „Poate că mai târziu voi dori ceva, și dacă primesc acum, nu voi mai putea cere atunci".

• „Nu-mi place să am datorii".

• „Dacă cer, ar putea să mi se răspundă prin NU, iar eu nu suport să fiu respins".

• „Nimeni nu mi-a dat vreodată ceea ce am dorit (nu s-a ridicat la așteptările mele), așa că am renunțat să mai cer".

Toate aceste scuze perfecte ne permit să păstrăm distanța, evitând pasiunea și extazul iubirii în care nu mai există separație. Și care este intimitatea cea mai profundă pe care o evităm? Aceea a iubirii de sine! Această fază a ciclului creator este extrem de slab dezvoltată la aceia care

au o independență excesivă ca urmare a unor experiențe în care au fost răniți sau chiar abuzați după ce au avut încredere în cineva căruia i-au împărtășit visele, sentimentele, trupul lor, inclusiv inima.

În cazul bărbaților, se consideră un semn de slăbiciune „să ceară ajutor", mai ales în sfera emoțiilor, lucru care conduce la un imens stres impus corpului fizic, dar și la o îngreunare a relațiilor personale, cu imposibilitatea de a experimenta fericirea unității. Mulți bărbați se simt răniți atunci când iubirea le este respinsă; drept răspuns, ei își canalizează energia către zona genitală, evitând să mai riște o relație de suflet, și deci o durere viitoare. Sexul devine astfel pur hormonal, dar „sigur" din punct de vedere emoțional (vezi în această direcție bolile prostatei).

Acești indivizi independenți încearcă să-și „clocească" singuri ideile, evitând delegarea răspunderii și forțând lucrurile fie prin puterea voinței (vezi *chakra* gâtului), fie printr-o hotărâre fermă *(chakra* rădăcinii), după care se miră de ce se simt epuizați, goliți de putere, deprimați și anemici, în condițiile în care din visele lor s-a ales praful. Secretele fericirii sunt cooperarea și relațiile.

Aceeași ofensivă unilaterală poate fi văzută și în acele relații în care teama de eventuale dezamăgiri și durerea îl fac pe cineva să se îndrăgostească de partenerul perfect numai pentru a încerca apoi să-l schimbe cu altul! Poate că raportarea la un ideal care nu există în realitate, dar pe care

îl proiectăm asupra celor din jur, ne ferește să ne angajăm într-o relație cu adevărat intimă. La început, totul pare minunat, până când vălul iluziei începe să se destrame, iar când sinele real al partenerului (care a fost tot timpul prezent) ni se revelează, noi descoperim că ne-am îndrăgostit de un vis, nu de o persoană.

Din fericire, în majoritatea cazurilor cea mai mare parte a relației este echilibrată, și deci capabilă să suporte reducerea euforiei inițiale, îngăduindu-ne să ne adaptăm și să ne apropiem de adevărul iubirii. Există însă și oameni care nu reușesc să depășească niciodată șocul așteptărilor lor neîmplinite, trăind într-o dezamăgire continuă și proiectând-o asupra tuturor.

Așadar, în cine sau în ce aveți încredere?
Cu cine vă împărtășiți visele dumneavoastră cele mai intime?
Pe umărul cui plângeți atunci când ele nu se împlinesc?

Avem cu toții nevoie de cineva în care să credem, care să ne susțină, mai ales atunci când obosim „să fim singuri", sau la sfârșitul zilei, când ne simțim epuizați. Unii preferă în locul unei persoane o baie fierbinte (o relație foarte solidă și afectivă!), alții își caută refugiul în natură, dar nu sunt puțini nici cei pentru care banii reprezintă suportul care le

asigură securitate, chiar dacă este lipsit de afecțiune. Să nu uităm de animalele de casă, tovarăși de viață pentru mulți singuratici, capabili să ofere un sprijin sigur și necondiționat în momentele de dificultate.

Alții se raportează la Dumnezeu, la ghizii spirituali, la cei dragi care au trecut în lumea dreptilor. Câți dintre noi îi cheamă însă în ajutor, și mai ales, câți dintre noi au încredere în acest ajutor? De câte ori nu ne simțim noi părăsiți în timpul momentelor disperate, uitând că ajutorul din lumea de dincolo vine în diferite feluri, de multe ori prin cei mai neașteptați mesageri, și faptul că el are în vedere imaginea de ansamblu, nu ceea ce ne dorim noi pe loc?

Susținerea primită din partea forțelor universului ne apropie de propriul nostru centru și ne permite să auzim cu mai multă claritate vocea noastră interioară. Se pune însă întrebarea: „Dorim noi cu adevărat un ajutor care ar putea implica o mare schimbare în viața noastră, sau așteptăm doar acel sprijin care ne alină durerea, dar ne menține în întuneric?" Opțiunea ne aparține.

În sfârșit, mai există și prietenii apropiați, acele suflete de la care așteptăm iubire și sprijin, deopotrivă în momentele bune sau rele. Prietenii pot face parte din familia noastră sau din afara ei. Ei sunt cei care:

- Cunosc toate fațetele personalității noastre, inclusiv pe cele mai dificile, și care ne iubesc deopotrivă cu calitățile și defectele noastre.

• Sunt alături de noi atât atunci când suntem victorioși, cât și atunci când ne simțim înfrânți.

• Ne permit să ne manifestăm deschis emoțiile, fără a ne impune un anumit tip de comportament.

• Știu ce simțim chiar dacă nu le spunem nimic.

• Ne avertizează dacă facem pe victima sau pe martirul.

• Dacă le solicităm un răspuns cinstit și sincer, nu ezită să ni-l dea.

• Au încredere în noi atunci când ne îndreptăm într-o direcție pe care ei nu o înțeleg.

• Știu când să tacă și să asculte.

• Sunt oricând gata să ne ofere brațul sau iubirea lor, fără să le cerem neapărat acest lucru.

• Ne îmbrățișează fără vreun motiv aparent.

• Se bucură deschis de faptul că suntem împreună cu ei, chiar dacă numai pentru o perioadă scurtă, deși au trecut multe luni de când nu ne-au văzut.

Pe cine numim prieten?

Iată ce spune Profetul lui Kahlil Gibran despre prietenie:

Iar ceea ce este cel mai bun în tine, păstrează-l pentru prietenul tău.

Dacă îți cunoaște culmea, lasă-l să-ți descopere și valea.

La ce-ți folosește un prieten pe care îl cauți numai pentru a-ți omorî timpul,

Când el ar trebui să-ți împlinească nevoia, nu să-ți umple golul.

Descoperă în dulceața prieteniei râsul și plăcerea împărtășită,

Căci inima își găsește dimineața în roua lucrurilor minore, răcorindu-se cu ele.

3) Moartea, expirația și eliberarea: Energia Bătrânei

Aceasta este etapa finală a ciclului creator, expirația sau moartea. Ea este reprezentată de gândurile menstruale și ne impune să renunțăm la capitolele încheiate, indiferent dacă noi ne-am realizat ideile sau nu. Orice lucru are un sfârșit. Moartea este inevitabilă; ea este doar o chestiune de timp. Corpul feminin este foarte fin acordat pentru a înțelege aspectele ciclice și ritmice ale naturii umane, conform cărora viața urmează o curbă ascendentă sau descendentă, la fel ca și fazele lunii. Este destinul femeii să accepte moartea o dată pe lună, văzând în ea momentul pentru a renunța la ceea ce s-a învechit și pentru a se deschide față de nou.

În majoritatea societăților occidentale, atât bărbații cât și femeile se tem în egală măsură de moarte, agățându-se cu disperare de ceea ce este deja mort și trebuie înlocuit. Nu vorbesc acum numai de corpul fizic, ci și de relațiile

care nu mai merg, așteptările nerealiste, visele neîmplinite, iubirea neîmpărtășită, eșecurile în afaceri, imaginile depășite despre sine, și chiar atașamentul față de copiii noștri.

Este atât de ușor să cazi pradă durerii, agățându-te de trecut din teamă: teama că nu va mai exista altceva, teama de vid, sau teama de incapacitatea noastră de adaptare, alimentată de lipsa încrederii noastre în sine. Aspectul feminin al naturii noastre a devenit atât de reprimat încât am uitat cu desăvârșire că după orice expirație urmează o inspirație, la fel cum după noapte vine ziua. Această uitare se reflectă în incidența crescândă a problemelor respiratorii, ca și cum oamenii ar încerca să-și țină suflul în fața inevitabilului val al schimbării (vezi *chakra* gâtului).

Îmi amintesc că am ascultat odată un consultant pe probleme de relații care spunea că noi nu putem crea spațiul necesar pentru ca altcineva să intre în viața noastră decât atunci când renunțăm la vechea relație, nu numai la aspectele negative ale acesteia, ci și la cele pozitive. Pare greu de acceptat la prima vedere, dar la o reflecție mai aprofundată, trebuie să recunoaștem că moartea ne cere să mergem mai departe, fără a ne mai crampona de trecut.

Această etapă atât de hulită ar trebui să fie (așa cum și este) o perioadă de celebrare, căci ea încheie un ciclu în care am realizat atât de multe lucruri. Este vremea recoltei, când culegem și mâncăm roadele muncii noastre, când noi,

cei care am creat și am hrănit situațiile anterioare de viață, suntem hrăniți acum de propria noastră creație. Această viziune îmi amintește de tigroaica care mănâncă placenta puiului său, recunoscând astfel importanța de a fi hrănită pentru ca forța vieții să continue în ea. Plantele care produc semințe și fructe nu numai că le împărtășesc cu lumea întreagă, dar absorb apoi o parte din energia acestora înapoi în structura lor, pentru a-și amplifica astfel capacitatea de a produce fructe și în sezonul viitor.

V-ați bucurat vreodată de fructele muncii dumnea-voastră, înainte de a trece la plantarea unei noi semințe?

La fel ca oricare părinte, noi avem dreptul să ne bucurăm, și să privim cu mândrie cum spiritul creației noastre prinde viață, eliberându-ne de povara susținerii sale și permițându-ne astfel să mergem mai departe. Indiferent ce s-a întâmplat în primele două faze ale ciclului creator, este cert că noi ne-am schimbat, că nu mai suntem aceiași, tocmai pentru că am contribuit la procesul vieții.

Limbajul trupului

La nivelul *chakra*-ei sacrale, lipsa afecțiunii și încrederii se manifestă astfel:

a) Zona în care femeile depun cea mai multă grăsime este cea din jurul *chakra*-ei sacrale, lucru care reflectă de multe ori dorința de afecțiune, dar și teama de a permite prea mult apropierea unei alte persoane.

b) Femeile (dar și unii bărbați) își plasează mâinile pe această zonă atunci când se simt respinse și neiubite. Ele își doresc afecțiune și atenție, deși de multe ori nu sunt capabile să-și exprime nevoile din cauza fricii de respingere. De aceea, este important ca ele să fie asigurate că le respectăm spațiul intim.

Boli asociate

1) Boala intestinelor iritabile

Această tulburare, cunoscută și sub denumirea de „spasme la colon", conduce la balonare, diaree alternată cu constipație, dureri abdominale și scăparea unor cantități mari de gaze. Afectează în egală măsură ambele sexe și toate grupele de vârstă, și poate fi asociată cu o hipersensibilitate la anumite alimente sau cu o amplificare a florei bacteriei candida.

Din punct de vedere psihospiritual, aceste atacuri sunt asociate cu problemele relaționale, îndeosebi cu cele de tip părinte/copil, în care apare o dorință inițială de a invita alte persoane în spațiul nostru intim, urmată de respingerea lor

în cazul în care nu corespund aşteptărilor noastre sau dacă ne solicită prea mult din timpul nostru.

Mulţi dintre aceşti indivizi sunt „oameni plăcuţi, care nu se plâng", întrucât au învăţat de mici să-şi înghită furia şi grijile, fără a le manifesta deschis. Decât să exprime aceste noduri emoţionale, ei preferă să îşi „înnoade" intestinele, lăsând corpul să manifeste natura explozivă a emoţiilor lor!

Dacă ştim cum să ne comportăm cu ei, lăsând presiunea să se evaporeze lent, dar continuu, încurajându-i să-şi exprime nevoile, presiunea nu se acumulează, iar ei îşi pot găsi echilibrul între intimitate şi sufocare.

2) Durerile în zona lombară

Fiind o problemă dintre cele mai comune, am preferat să o includem aici, şi nu la capitolul despre problemele musculo-scheletale. Majoritatea simptomelor au la bază o acumulare a tensiunilor musculare în zona lombară, dar înainte de a ne angrena într-o vindecare psihospirituală este bine să punem un diagnostic adecvat. Coloana vertebrală reprezintă „suportul" care, în cazul celor mai mulţi dintre oameni, implică un sprijin din partea celor din jur, deşi unii preferă securitatea pe care le-o oferă confortul şi banii. Dacă, dintr-un motiv sau altul, suportul le este retras, apar durerile de spate.

Drama este că aceşti pacienţi sunt foarte dificil de ajutat, din trei motive principale:

a) Ei nu sunt dispuși să primească, intrând în categoria celor care preferă să dea. Dacă îi întrebi: „Ce pot să fac ca să te ajut?", răspunsul este: „Nimic" (urmat de un oftat prelung). Pe de altă parte, dacă te întorci ca să pleci, ei încep să strige: „Nu mă părăsi!" Mulți dintre ei sunt oameni stoici, care preferă ca ceilalți să le citească nevoile din semne, fără a le da glas.

b) Sunt perfecționiști din categoria celor care spun: „Dacă vrei o treabă bine făcută, fă-o singur". Chiar și când zac pe patul de boală, nu rezistă tentației să controleze ceea ce se petrece în casă, organizând totul din pat, de multe ori încercând chiar să se dea jos ca să restaureze ordinea.

c) În ceea ce privește suportul, au idealuri înalte, și de aceea sunt deseori dezamăgiți. Nu-și dau seama că una din nevoile lor principale este să aibă grijă de ei înșiși, și de aceea se plâng adesea: „Nimănui nu-i pasă de mine!"

Vindecarea devine mult mai ușoară dacă individul învață să primească ceva de la alții, chiar și lucruri minore. De pildă atunci când îi întrebi: „Dorești o ceașcă de cafea?", ar fi mai bine să răspundă: „Da", în loc de: „Nu te deranja, mi-o fac singur!" Chiar dacă băutura este prea fierbinte sau prea dulce, ei ar trebui să renunțe la dorința lor de perfecțiune și să aprecieze afecțiunea care a însoțit gestul.

Arhetipul „fecioarei din turn", prezent deseori în afecțiunile lombare, trebuie echilibrat prin iubirea de sine și învățând să ceară ajutor. Dacă își va reduce așteptările legate de ceilalți și dacă va avea mai multă grijă de sine,

fecioara va descoperi o bucurie de a trăi infinit mai mare, iar durerile de spate se vor ameliora vizibil.

3) Probleme legate de sistemul reproducător

În acest domeniu există tulburări specifice tuturor celor trei faze ale ciclului creator descris mai sus.

Prima fază: inspirația

INFERTILITATEA

Există cauze ale infertilității prezente încă de la naștere, deopotrivă la bărbați și la femei. Alte cauze se datorează dezechilibrelor hormonale sau unor infecții, precum oreionul la bărbați și chlamydia la femei. Există și cupluri la care nu poate fi descoperită nici o cauză și unde se încearcă alte tratamente.

În viziunea mea, indiferent care este cauza, este important să cercetăm nivelul psihospiritual al pacienților, pentru a descoperi principalii factori contributori, a căror corectare poate contribui decisiv la o sarcină dusă până la capăt. De multe ori este necesar un suport psihologic profesionist, căci în timpul discuțiilor referitoare la acest subiect delicat pot apărea multe probleme îngropate adânc în subconștientul celor în cauză.

Personal, am auzit multe istorii legate de abuzuri în copilărie, de regulă de natură sexuală, care i-au speriat într-o

asemenea măsură pe pacienți încât s-au decis să nu repete modelul. Infertilitatea acestora este provocată chiar de subconștientul lor. Alții au trăit în familii atât de disfuncționale încât nu reușesc să se imagineze pe ei înșiși ca părinți (modelul lor de părinte fiind cel cunoscut în propria lor familie). În sfârșit, am cunoscut femei sfâșiate între dorința de a avea un copil și ambiția unei cariere. De multe ori, dilema le este provocată de mesajele primite de la alte femei (cum ar fi mama). Dacă examinăm modelul nostru de „mamă sau de tată", ne putem da seama destul de ușor care sistem de convingeri trebuie schimbat.

Una din femeile care m-a consultat avea un scenariu ușor diferit. Ea încercase să rămână gravidă în ultimii patru ani, fără nici un succes. Tatăl ei murise cu șase ani în urmă, așa că ea s-a apropiat foarte mult de mama ei, care insista de fiecare dată cât de importantă este relația dintre ele și cât de mult o ajută în viață. Din păcate, această dependență îi crea fetei o mare tensiune lăuntrică, dându-i impresia că a devenit părintele propriei sale mame, poziție pe care nu o putea zdruncina făcând un alt copil!

După multe discuții, a devenit evident că situația trebuia să se schimbe și că fata trebuia să-și reducă simțul responsabilității față de fericirea mamei sale. După ce a rămas însărcinată, mama sa a început să se detașeze de propriul trecut, devenind treptat preocupată de noul ei rol, acela de bunică.

A) TULBURĂRI FEMININE

a) AMENOREEA. Dispariția ciclului menstrual în timpul fazei de reproducere din viața unei femei are de regulă cauze hormonale, și cum această fază reprezintă perioada de plantare a ovulului (sămânței), nu este deloc neobișnuit ca ciclul să dispară și în alte perioade de schimbare, cum ar fi divorțul, părăsirea căminului, sesiunile de examene sau doliul. Poate fi și un simptom al anorexiei nervoase (vezi *chakra* inimii), când corpul pierde în greutate mai mult de un anumit nivel și declanșează modificări ale funcției glandei pituitare. Unul din aspectele acestei boli este dorința de a rămâne copil, care reflectă dorința de a evita riscul de a-și planta sămânța în văzul lumii.

Cealaltă cauză comună a amenoreei este asociată cu creșterea nivelului hormonului masculin, eventual pe fundalul unor chisturi ovariene. Acestea din urmă se caracterizează prin creșterea unei membrane fibroase în jurul ovarului, care împiedică ovulația. Simultan, apar și alte semne ale creșterii nivelului hormonului masculin, precum creșterea părului pe corp, schimbări în distribuția grăsimii și acneea.

Pe nivelul psihospiritual poate fi vorba de anumite convingeri culturale adânc înrădăcinate legate de feminitate sau de amintirea unui abuz sexual din trecut. În ambele cazuri, membrana fibroasă din jurul ovarului o protejează

pe femeie de propria ei sexualitate. Îmi amintesc de o pacientă care provenea dintr-o familie mixtă, pe jumătate creştină, pe jumătate musulmană. Stilul modern de viaţă îi permitea să nu poarte vălul musulman, dar ceva din interiorul psihicului ei se simţea tulburat de afişarea deschisă a sexualităţii ei, fără ca această dilemă să se reflecte şi la nivel conştient. Instinctiv, ea şi-a lăsat părul lung. Părul acţiona în locul vălului, o făcea mai puţin atractivă în ochii bărbaţilor.

După câteva discuţii cu mine, fata s-a decis să vorbească cu familia şi a început să se îmbrace în mod tradiţional musulman. Treptat, ciclul i-a reapărut.

b) ENDOMETROZA. În această afecţiune, endometrul nu mărgineşte numai uterul, ci poate fi regăsit şi în alte locuri ale pelvisului, provocând dureri severe şi sângerări.

Există dezbateri medicale ample legate de cauzele acestei boli. Din punct de vedere psihologic există două explicaţii posibile. Una se referă la lipsa de educaţie sexuală în perioada pubertăţii şi la inocularea unor concepţii aberante, precum „blestemul" sau teama de a rămâne însărcinată. Cea de-a doua se referă la o dorinţă excesivă de a rămâne însărcinată, care pare confirmată de faptul că după naştere, boala devine mult mai puţin agresivă, sau dispare în mod natural. Este cert faptul că apariţia unui copil elimină majoritatea convingerilor negative legate de

propria feminitate și îi permite uterului să își reveleze scopul său minunat.

Este posibil ca ambele cauze să joace un anumit rol în dezvoltarea acestei boli, și cel mai bine ar fi ca medicul să examineze toate convingerile subconștiente referitoare la feminitate, pentru a găsi tratamentul cel mai adecvat pentru vindecare.

c) CHISTURILE OVARIENE. Nu este deloc neobișnuit ca o femeie să dezvolte anumite chisturi izolate pe ovare, multe dintre acestea dispărând apoi în mod natural, fără a provoca alte probleme. Totuși, în cazul în care persistă, ele reprezintă din punct de vedere psihospiritual un blocaj al energiei creatoare, care se acumulează sub forma chisturilor. Așa cum am discutat mai sus, cauza blocajului poate fi gândul că: „Nu am prea multe de oferit, nu sunt suficient de bună", la care se adaugă teama de eșec sau de succes. Acest gen de convingeri au apărut din exterior, fiind induse de către acele persoane care i-au controlat sau i-au criticat eforturile creatoare ale fetei, generând traume emoționale.

Fără încurajare și încredere în sine, este greu să acceptăm să „ne plantăm propriile semințe atât de prețioase", întrucât ne temem de vulnerabilitatea lor. Vindecarea chisturilor ovariene trebuie să includă și eliminarea convingerilor negative legate de propriile capacități și talente, precum și încurajarea manifestării acestora.

d) CANCERUL OVARIAN. Ovarele conțin o mare forță creatoare, care trebuie exprimată fie dând naștere unor copii, fie prin manifestarea propriilor noastre vise și idei. Indivizii care fac cancer au de regulă un simț redus de identitate, acceptând cu ușurință comentarii de genul: „Sentimentele tale nu contează" (care se traduce de fapt prin: „Tu nu contezi"), „Eu știu mai bine ce este bun pentru tine", sau „Nu vei fi niciodată suficient de bună". Din păcate, din cauza lipsei lor de autoprețuire, ei nu contestă aceste afirmații cu prea multă convingere.

Am cunoscut de asemenea femei cărora din anumite motive conjuncturale li s-a interzis dreptul de a da naștere, iar această suprimare a energiei creatoare, la care s-a adăugat mânia reprimată, s-au acumulat până când s-au manifestat sub forma bolii.

Acest segment atât de prețios în viața unei femei trebuie respectat, și este foarte important ca femeile însele să își celebreze acest dar sacru, fie dând naștere unor copii, fie prin alte manifestări creatoare, menite să le aducă satisfacții.

e) EROZIUNEA CERVICALĂ, CERVICITA și CANCERUL CERVICAL. Eroziunea cervicală și cervicita nu predispun bolnavul către cancer, fiind afecțiuni comune după naștere, după luarea unor pastile anticoncepționale sau din cauza unor infecții. Cervixul este poarta de intrare în altarul sacru al pântecului. De aceea, orice boală în această zonă poate fi asociată cu amintirea unui abuz

(emoțional sau sexual) sau cu sentimentele de rușine, care trebuie explorate pentru ca vindecarea să aibă succes.

Cancerul cervical a căpătat o incidență tot mai mare și a devenit din ce în ce mai agresiv în ultimii zece ani, afectând o populație mereu mai tânără și răspândindu-se într-o perioadă mult mai scurtă de timp. Cercetările au indicat că boala are cauze complexe, printre care se numără: aventurile sexuale la vârste premature, fumatul, folosirea pastilelor anticoncepționale, ori anumiți viruși sau negi în zona cervixului. Din păcate, ca de obicei, s-a acordat mult prea puțină atenție factorilor psihospirituali, despre care eu cred că joacă un rol preponderent în această afecțiune.

Experiența mi-a demonstrat că orice formă de tratament trebuie însoțit de explorarea unor factori psihici, precum abuzurile (fizice, emoționale și sexuale), căci atunci când femeia se simte folosită, necinstită sau rușinată, această poartă către sufletul ei suportă consecințele atacului brutal, lucru manifestat prin apariția celulelor anormale (canceroase). Este interesant de remarcat că una din cauzele cele mai probabile ale bolii sunt anumiți viruși sub formă de negi, căci negii sunt întotdeauna purtătorii unor mesaje de genul: „Ce anume nu-ți place la tine?"

Nu este exclus ca lipsa respectului de sine, asociată și cu informațiile culturale despre rolul femeii să afecteze atât de mult anumite femei încât ele să nu mai protesteze împotriva abuzurilor, simțindu-se neajutorate. Dacă acest lucru se dovedește adevărat, consultanța psihiatrică ar trebui

să însoțească orice formă de tratament, căci în caz contrar, insulta subconștientă va reapărea într-o altă parte a trupului, la o dată ulterioară.

Etapa a doua: Îngrijirea (clocirea oului)

a) SINDROMUL PREMENSTRUAL (SPM). Simptomele care caracterizează această afecțiune sunt: iritabilitatea, starea de agitație, balonarea, poftele alimentare, plânsul și dorința de singurătate. Toate aceste semnale reflectă o tulburare a instinctului natural, care constă în crearea unui „cuib" sigur în care oul să fie clocit (îngrijit). Acest sindrom apare frecvent la femeile cu vârste cuprinse între 28 și 45 de ani, incidența lui crescând accelerat ca urmare a stilului modern de viață, care a schimbat radical imaginea femeilor despre ele însele. Astfel:

- Femeia încearcă să fie astăzi o „super-femeie", împărțindu-și viața între slujbă și familie, dar continuând să caute (mai mult subconștient) confirmarea că este o soție și mamă bună.
- A devenit din ce în ce mai independentă și se poate descurca singură, dar acum are dificultăți în a cere ajutorul.
- Nașterea se petrece astăzi la vârste mult mai înaintate decât în trecut, timpul alocat etapei de clocire a oului fiind redus dramatic.

• Tot mai multe femei nu își găsesc un partener potrivit pentru a juca rolul de tată pentru copilul lor, lucru care creează o senzație de gol interior.

• Cu toate transformările care s-au produs în identitatea culturală a femeilor, acestea continuă să se pună pe ultimul loc pe lista de priorități atunci când trebuie să aibă grijă de sine.

• Din cauza dispariției rolurilor bine delimitate între bărbați și femei, ea nu mai reușește să-și găsească un spațiu sacru în propriul ei cămin, și de aceea, nu se mai poate ascunde în bucătărie!

A sosit timpul ca femeile să aleagă felul în care doresc să progreseze în acest mediu modern, să-și examineze dorința de a concura într-o lume a bărbaților, și eventual, să se întoarcă la ritmul specific sexului lor, lăsându-și intuiția să le ghideze către acele obiective care le respectă instinctele naturale.

b) FIBROZA ȘI MENORAGIA. Menoragia, sau menstruația dificilă, simbolizează „lacrimile" reprimate, asociate de multe ori cu sentimentul de a fi lipsită de sprijin, neiubită și disprețuită. Chiar dacă primesc sprijin, multe femei refuză să-l accepte, punându-se pe ultimul loc în lista lor de priorități în ceea ce privește îngrijirea personală.

Viața a devenit o povară, râsul și joaca copilăriei fiind înlocuite cu seriozitatea responsabilităților. Când mai apare și fibroza, avem cu siguranță de-a face cu cineva care are grijă de toată lumea, dar este incapabilă să răspundă la

întrebarea: „De tine cine are grijă?“ În spatele zâmbetului afirmând că: „Mă descurc; am umerii puternici și pot duce orice povară“, se ascund de multe ori resentimente reprimate.

Masa lărgită de țesut uterin care alcătuiește fibroza reflectă aceste resentimente și poate da chiar aparența unei sarcini, ca și cum femeia ar încerca să-și îngrijească propriul copil interior, subdezvoltat și rănit. Pentru a reuși, ea are nevoie însă să-și analizeze temerile cele mai profunde, să înțeleagă ce înseamnă să fii îngrijit și ce ar însemna să-i lase pe alții în viața ei. Este mult mai ușor să-ți asumi responsabilitatea pentru alții sau să te pierzi în munca ta, evitând astfel recunoașterea nevoii de spațiu vital, de iubire și de intimitate.

Primul pas constă așadar în contemplarea propriei vieți și în golirea – metaforică – a uterului de toate persoanele, așteptările și sentimentele care au murit și de care femeia trebuie să se elibereze. Puneți-vă întrebările: „Cine nu mai are nevoie de ajutorul meu?“ și „Pentru cine mă simt responsabilă numai din datorie sau din milă?“ Poate că este vorba de fostul soț sau de fiul în vârstă de 25 de ani... Rețineți: nimeni nu va fi dispus să renunțe la serviciile cuiva care se oferă singur; de aceea, deveniți mai puțin disponibilă!

Renunțați apoi la dragostea neîmplinită, la așteptările care nu au dat niciodată roade, la fanteziile romantice, la eșecurile dureroase și la durerea reprimată. Scrieți o

scrisoare pe care nu o veți trimite niciodată și eliberați-vă în scris de gândurile și de oamenii care aparțin trecutului. Apoi cumpărați-vă un buchet de flori și examinați-vă casa în care trăiți: corespunde ea întru totul căminului ideal pentru dumneavoastră? Dacă nu, faceți ceva (sau mai bine, chemați pe cineva în ajutor!).

Și astfel, pas cu pas, învățați să căpătați încredere în alții, permițându-le accesul treptat în spațiul dumneavoastră sacru și lăsând iubirea lor să alunge teama dumneavoastră de vulnerabilitate, astfel încât să vă puteți recâștiga respectul de sine.

Etapa a treia: Eliberarea și expirația

a) MENOPAUZA. S-au scris multe cărți despre acest subiect și se oferă astăzi un mare număr de remedii care să aline simptomele menopauzei, lucru curios, întrucât nu se spun prea multe despre cei 30 de ani anteriori... Această perioadă este caracterizată de încetarea ciclului menstrual și reajustarea hormonilor pentru a corespunde anilor maturi ai bătrâneții; aceste fenomene afectează femeile în feluri diferite.

Simptomele cele mai comune sunt bufeurile de căldură, durerile la nivelul încheieturilor și mușchilor, oboseală, depresie, iritabilitate, plânsul, lipsa de vigoare a părului și pielii, și reducerea treptată a lubrifierii vaginale.

Trebuie să amintim totuși că nu toate femeile suferă de aceste simptome, iar în anumite culturi nici măcar nu există un cuvânt pentru menopauză, aceasta fiind considerată un proces absolut natural, nu ceva care trebuie „remediat". Cu toată pregătirea mea medicală și cunoștințele pe care le am în legătură cu modificările la nivelul oaselor, țesuturilor și vaselor de sânge în anii care urmează menopauzei, eu nu cred că Dumnezeu a făcut o greșeală atunci când le-a înzestrat pe femei cu hormoni numai pentru o jumătate din durata vieții lor, după care a decretat: „Lasă-i pe oameni să creeze medicamente care să-mi corecteze greșeala!"

Cercetările au demonstrat că după menopauză, trupul femeii continuă să producă o anumită cantitate de estrogen, în timp ce alți hormoni, cum este androgenul, joacă un rol important în menținerea stării de bunăstare. Există însă și alți factori care contribuie la menținerea unui trup sănătos și care reduc simptomele menopauzei:

1) Bufeurile de căldură reprezintă maniera în care corpul încearcă să elimine excesul de energie creatoare care nu este folosită activ de către femeie. În acest moment de schimbare, avem prilejul să privim înapoi și să ne întrebăm:

„Ce semințe ale sufletului meu nu au fost plantate? De ce anume mă tem?" (vezi faza 1)
„De ce anume mă agăț din trecutul meu? Ce trebuie să moară?" (vezi faza 3)

Multe din simptomele descrise mai sus pot fi atribuite unei slabe funcționări a tiroidei (vezi *chakra* gâtului), datorită evitării schimbării, care contribuie la o îngreunare a membrelor, la dureri musculare, acolo unde se acumulează această energie reprimată.

2) Păstrarea unei minți și a unui corp active contribuie decisiv la menținerea bunăstării noastre. Exercițiile, stimularea mentală și o viață sexuală satisfăcătoare ne mențin în formă, permițându-ne să apreciem avantajele acestei vârste.

3) Reducerea lubrifierii vaginului este dureroasă și diminuează plăcerea sexuală. Din fericire, există remedii medicale și naturale care anihilează acest simptom. Nu trebuie uitat totuși că pot exista și alte rațiuni psihologice pentru evitarea interacțiunii cu partenerul de cuplu, disconfortul vaginal devenind o scuză perfectă în acest caz.

Menopauza se petrece de regulă după încheierea celui de-al doilea ciclu saturnian (fiecare asemenea ciclu durează 28 de ani), primele simptome apărând în jurul vârstei de 50-56 de ani. În această perioadă, planeta Saturn revine la poziția pe care a avut-o la nașterea noastră și ne întreabă: „Încotro te îndrepți? Ești la unison cu intențiile sufletului tău și cu destinul dorit de el?" Această perioadă ar trebui să trezească în noi sentimente de fericire, nu de depresie, căci intrăm în etapa femeii mature sau înțelepte. Avem acum posibilitatea să înmânăm ștafeta maternității femeilor

mai tinere, îngăduindu-ne o perioadă de odihnă, pentru a ne da seama ce gânduri înțelepte am dori să împărtășim cu lumea exterioară, pornind de la propria noastră experiență de viață. Când ne simțim pregătite, într-un mediu adecvat, care respectă vârstnicii, putem trece la acțiune, transpunând în practică aceste gânduri și bucurându-ne de experiența înțelepciunii.

Din păcate, ciclurile naturale ale vieții au fost anulate în numele progresului și al comodității. Eu cred că starea de sănătate nu va putea fi restaurată pe această planetă până când aceste ritmuri nu vor fi regăsite de oameni. Mi-ar plăcea să văd redescoperirea „riturilor de trecere" care celebrează începerea menstruației, pătrunderea într-o nouă fază a vieții, matură, creatoare și extrem de incitantă.

Pentru a încheia acest subiect, trebuie să precizez că și bărbații au o menopauză a lor, căci și ei încheie ciclurile saturniene. Din păcate, ei sunt mult mai puțin pregătiți decât femeile pentru această tranziție, agățându-se în mod excesiv de trecut, sau amăgindu-se cu un viitor imprevizibil, de după pensionare. Cred că a sosit timpul ca și bărbații să încerce să își înțeleagă propriile ritmuri, depășind etapa actuală, a tabletelor luate împotriva oboselii.

B) TULBURĂRI MASCULINE

a) AFECȚIUNILE TESTICULELOR. De-a lungul ultimilor zece ani, am asistat cu toții la o creștere alarmantă

a tumorilor testiculare. La fel ca și ovarele, testiculele conțin forța creatoare a vieții, care simte nevoia să fie manifestată, contribuind fie la nașterea unor copii, fie a unor idei care exprimă acele calități puternice pe care le asociem de regulă cu masculinitatea.

Există numeroși factori care contribuie la declanșarea bolilor în această zonă, dar una din temele psihologice comune se referă la folosirea corectă a acestei puteri, în viziunea fiecărui om în parte. Dacă bărbatul consideră că și-a folosit în mod greșit puterea sau dacă simte că a experimentat un eșec, boala se poate declanșa.

Jonathan avea 33 de ani când s-a prezentat la mine. Avea cancer testicular. Fără să mai aștepte o invitație din partea mea, a început să-mi expună motivele pentru care credea că a făcut cancer. Avusese o carieră fulminantă în domeniul juridic, iar la vârsta de 28 de ani i s-a oferit o slujbă excelentă, devenind partener într-o firmă mare de avocatură și având venituri cu mult peste media contemporanilor săi de aceeași vârstă. Și-a dat seama însă că trebuie să plătească un preț pentru aceste avantaje: era nevoit să „măsluiască cărțile" (să fie necinstit) și să păstreze tăcerea în legătură cu acest lucru. A fost pus astfel în fața unei dileme majore, în care beneficiile personale se băteau cap în cap cu morala sa sănătoasă.

A tras concluzia:

– Singura cale de ieșire era să fac cancer!

– Și acum, ce ai de gând? l-am întrebat.

– Nu mai pot să dau înapoi.

– Deci nu ai curajul să o iei de la început?

– Nu.

Pornind de la anumite probleme rămase nerezolvate din copilărie și care păreau asociate cu lipsa lui de putere interioară, i-am sugerat psihoterapia. Mai târziu, am aflat că a renunțat după câteva ședințe, căci schimbările pe care ar fi trebuit să le accepte i s-au părut imense prin comparație cu păstrarea bolii.

Rolul bărbaților în această lume este pus la grea încercare în aceste timpuri, iar tinerii au nevoie de modele masculine puternice, care să-i conducă prin puterea exemplului, și nu prin forța dictaturii. Din păcate, din o mie de motive, foarte mulți tați sunt absenți din educația fiilor lor, neimplicându-se fizic sau emoțional, iar adolescenții sunt nevoiți să-și caute modele printre cântăreții de muzică sau printre sportivi.

Numai cei care și-au integrat aspectele masculine și feminine, ajungând la un echilibru interior, îi pot ghida pe semenii lor mai tineri de același sex, încurajându-i să exploreze și să exprime valorile profunde ale esenței lor, printre care se numără iubirea, respectul și cinstea.

b) AFECȚIUNILE PROSTATEI. Glanda prostată asigură hrana spermei în timpul călătoriei acesteia, fiind din această perspectivă echivalentul masculin al uterului.

În lumea occidentală, 60% dintre bărbații cu vârste peste 60 de ani suferă de afecțiuni ale prostatei, o statistică de-a dreptul șocantă, care ne arată cât de puține lucruri se cunosc în legătură cu cauzele acestei probleme.

Eu cred că atât bolile benigne cât și cele maligne sunt asociate cu un flux energetic nenatural în timpul actului sexual. În timpul actului sexual, energia masculină ascensionează din zona genitală în cea a inimii, iar energia feminină parcurge un traseu invers. Acest lucru explică de ce femeile sunt mai predispuse către preludiu înaintea actului sexual, în timp ce bărbații au deja bateriile încărcate și sunt gata să înceapă.

Totuși, pentru ca un bărbat să perceapă un orgasm plenar, energia sexuală dinamizată de *kundalini* trebuie să ajungă în zona inimii, stabilind acolo punți sufletești cu partenera, și în ultimă instanță cu sine însuși. Dacă individul a fost însă respins sau rănit în această zonă afectivă, el își blochează inima, iar energia sexuală rămâne concentrată în zona genitală.

Dorința de a schimba frecvent partenerele simbolizează de multe ori speranța că într-o zi, cineva îi va debloca inima. În realitate, această relație intimă nu poate fi creată decât prin deschiderea ușii din interior, pentru a da drumul durerii și tristeții reprimate, astfel încât iubirea să poată pătrunde în locul eliberat.

Imaginea de tip *macho* blochează și mai tare fluxul energetic în jurul zonei genitale, iar eu nu pot decât să sper

că tinerii din zilele noastre vor începe să prețuiască atotputernica forță din inima lor, refuzând să accepte idealuri mai mărunte decât acesta.

Sugestii pentru echilibrarea activității *chakra*-ei sacrale

1) Optați pentru respectul de sine. Creați-vă acel spațiu intim atât de prețios, în care să vă puteți consacra activității de maturizare și împărtășire. Acordați-vă o parte din timpul zilnic numai pentru dumneavoastră. Atunci când cei din jurul dumneavoastră se retrag în propriul lor spațiu intim, nu vă simțiți respins, ci bucurați-vă pentru ei.

2) Dacă sunteți conștient de faptul că aveți dificultăți în a primi, corectați-vă treptat această tendință. Începeți prin a cere de la cei din jur anumite lucruri minore. Chiar dacă vă spun nu, cel puțin ați încercat. Acceptați cu recunoștință ceea ce vi se oferă; renunțați la nevoia de perfecțiune. Nu mai folosiți fraze de genul: „Nu te deranja, mă ocup eu, mă descurc"... Spuneți simplu: „Da".

3) Amintiți-vă de visele și ambițiile dumneavoastră din adolescență, îndeosebi de cele pe care le-ați lăsat „în așteptare" din cauza lipsei de timp. Dacă sfârșitul lumii ar fi mâine, cum v-ați simți, complet împlinit, sau plin de regrete? Renunțați în mod conștient la temeri (în special la cele irațională). Asumați-vă câteva riscuri.

4) Faceți în fiecare zi un gest prin care să vă demonstrați grija și prețuirea de sine: cumpărați flori, faceți o baie fierbinte, reconfortantă, ieșiți cu prietenii în oraș, sau dimpotrivă, retrageți-vă în intimitate, pentru o seară liniștită și relaxantă, răsfățați-vă în fel și chip, singur și împreună cu partenerul/ partenera dumneavoastră de cuplu.

5) Faceți o curățenie generală în psihicul dumneavoastră: eliminați iubirile neîmplinite, așteptările nerealizate, fanteziile romantice, eșecurile dureroase și durerea reprimată. Scrieți o scrisoare pe care nu o veți trimite niciodată și notați în ea gândurile și persoanele care aparțin trecutului și de care doriți să scăpați. Rețineți: fiecare relație este un dar prețios. De aceea, mulțumiți-le tuturor celor care au intrat astfel în viața dumneavoastră.

6) În perioadele dintre culesul roadelor și plantarea noilor semințe, luați-vă un timp liber pentru a vă bucura de fructele muncii dumneavoastră. Celebrați plăcerea de a vedea ce ați realizat în această lume.

7) Deveniți mai conștienți de relația dumneavoastră cu natura. Opriți-vă din când în când și mirosiți florile, pășiți cu picioarele goale prin iarba înrourată sau ascultați ciripitul păsărelelor. Bucurați-vă inima.

8) Dacă vă aflați într-o relație dificilă, în care comunicarea se desfășoară greoi, așezați-vă într-un loc liniștit și închideți ochii. Imaginați-vă că vă întâlniți cu partenerul dumneavoastră pe un vârf de munte și solicitați să vorbiți cu sinele său superior.

Spuneți-i ce aveți de spus, dar aduceți-vă aminte că nu personalitatea dumneavoastră este cea care vorbește acum. Urați-i tot ce poate fi mai bun. Ascultați apoi răspunsul său. Dacă este necesar, solicitați ajutor din lumea spirituală, spunând: „Dorește cineva să mă ajute? Eu unul sunt mult prea atașat și nu pot acționa fără să fiu subiectiv!" Încheiați întotdeauna exercițiul oferindu-i partenerului iubirea și recunoștința dumneavoastră. Această meditație poate avea un efect incredibil asupra relației pe care o aveți.

9) Culoarea asociată cu *chakra* sacrală este portocaliul, care poate oscila de la o nuanță închisă, apropiată de roșu, până la culoarea piersicii. Atunci când lucrați cu această *chakra,* alegeți intuitiv acea nuanță care credeți că vi se potrivește cel mai bine. Dacă simțiți nevoia să comunicați anumite sentimente, puteți vizualiza de asemenea culoarea albastră.

Capitolul 9

CHAKRA PLEXULUI SOLAR

Chakra plexului solar

Poziție:	Epigastru, sub coaste
Aspect spiritual:	Prețuirea de sine
Nevoia de bază:	Prețuirea nevoilor sinelui
Emoții asociate:	Mânie, resentiment, lipsă de prețuire, vinovăție
Glanda endocrină:	Pancreasul
Organe asociate:	Ficatul, splina, stomacul, intestinul subțire
Culoare:	Galben

Aspectul spiritual: prețuirea de sine

Pe măsură ce evoluăm de-a lungul *chakra*-elor, descoperim că dacă *chakra* rădăcinii și cea sacrală sunt

echilibrate, putem spune: „Puterea mea interioară și simțul de integrare îmi permit să particip plenar la orice relație, conștient de procesul creator și de rolul meu în Marele Plan".

Plexul solar completează triada personalității (egoului), oferind dimensiunea finală, care demonstrează puterea unicității noastre și revelează felul în care se reflectă aceasta în lumea exterioară. Acest centru ne asigură o identitate, care devine vehiculul sufletului în actuala sa incarnare, vehicul care îi permite acestuia să își îndeplinească scopul cu maximum de eficiență.

Fără o asemenea identitate, sau fără un ego sănătos, noi am accepta cu ușurință părerile altora, căci în psihicul nostru nu ar exista simțul unui „eu", al unei identități personale. De altfel, dereglările la acest nivel reprezintă factorul principal în declanșarea celor mai multe din bolile sistemului imunitar. Pentru a compensa pierderea simțului de identitate, noi căutăm diferite roluri în familie și în societate, care ne conferă un ego superficial, dar care ne permite cel puțin să dobândim o minimă prețuire de sine. Din păcate, atunci când hrănim în exclusivitate nevoile unei personalități false, răsplata pe care o primim pentru activitățile noastre nu asigură nici ea decât o împlinire superficială. Ea nu reușește să pătrundă în profunzime, pentru a onora sinele nostru real, singurul care merită cu adevărat această prețuire.

De multe ori, în încercarea de a corecta situația, oamenii își asumă și mai multe sarcini, sau se îngrijesc de și mai multe persoane, convinși că acest lucru le va aduce satisfacția pe care și-o doresc. Din păcate, în zadar! Mai devreme sau mai târziu, ei se trezesc și își dau seama că sunt epuizați, secătuiți, dar tot rătăciți. Această realizare îi ajută însă să înceapă procesul lent și dureros de eliminare a identității lor artificiale, să arunce zorzoanele cu care s-au acoperit în speranța că vor arăta mai bine, să-și reveleze adevărata natură și să-și construiască o temelie solidă, pe care să o prețuiască și de care să fie mândri.

Această *chakra* s-a dezvoltat de-a lungul multor ere, începând cu perioada Atlantidei, când oamenii acelor timpuri știau să-i folosească energia pentru a atrage tot ceea ce doreau pentru nevoile și satisfacțiile lor personale. Din nefericire, lăcomia lor nu a avut limite, iar dorința de putere individuală a sfârșit prin a prevala asupra nevoilor grupului, devenind unul din factorii principali ai colapsului civilizației lor.

Plexul solar, asociat cu corpul astral, este centrul în care percepem și în care se dezvoltă emoțiile noastre. Ca o moștenire din acele timpuri îndepărtate, mulți oameni continuă să își folosească și astăzi emoțiile, adeseori inconștient, ca forță care le controlează acțiunile. Când este dusă la extrem, ea se transformă în capacitatea de

a-i manipula pe alții și de a-i convinge să-și cedeze puterea personală unei alte autorități, capacitate care a stat la baza multor familii, a principalelor religii ale lumii și multor dictaturi din ultimii 2.000 de ani.

Atâta vreme cât oamenii vor continua să-și cedeze puterea, ignorând vocea intuiției interioare, emoții precum „vinovăția", „victimizarea", „neajutorarea" și „martirajul" în numele lui Dumnezeu, al unui lider sau al promisiunii într-o viață mai bună vor continua să aibă o influență majoră pe această planetă. De ce cedăm noi cu atâta ușurință ceva care ne aparține de drept? Nu pot da un răspuns la această întrebare, dar pot oferi câteva sugestii:

1) Vechile obișnuințe mor greu, iar umanitatea a cunoscut cel puțin 12.000 de ani de dezechilibre la nivelul acestei *chakra,* căci în timp ce cei din Atlantida își acumulau bogățiile fabuloase, alții le furnizau puterea de care aveau nevoie. Nu este exclus ca cei care erau înnebuniți după putere să fi revenit în aceste vremuri pentru a experimenta polul opus, lipsa prețuirii de sine, simțindu-se pe fundul căldării. Dacă așa stau lucrurile, ei ar trebui să facă efortul de a scăpa din ghearele *karma*-ei, de a restabili un echilibru sănătos și de a învăța să folosească cu înțelepciune această putere.

2) Epoca Peștilor a fost dominată de *guru*-și și maeștri, existând tot timpul riscul ca totul să se dovedească o mare iluzie. La fel ca și în cazul bancurilor de pești, acest

model presupune întotdeauna un lider și mai mulți adepți. Modelul a fost satisfăcător, dar numai până când am intrat în Epoca Vărsătorului. Noua vibrație pune un accent mai mare pe comunitate, pe claritatea mentală și pe conștiința de sine, zdruncinând din temelii dogma care a stat timp de 2.000 de ani la baza atâtor războaie și atrocități, în numele principiului: „Calea mea este singura corectă, și orice altă opinie trebuie călcată în picioare, dacă este nevoie cu forța".

Este nevoie însă de multe generații pentru a schimba conștiința genetică. Este însă atât de ușor să-ți dai seama care este mediul religios în care s-au format oamenii – chiar dacă, adulți fiind, ei nu mai merg la biserică – numai după felul în care vorbesc: „Mă simt atât de vinovat" (catolic), „Nu-mi iese nimic, orice aș încerca" (evreu), sau „stai liniștit, mă descurc" (protestant). Toate acestea pot părea generalizări, și nu mi-am propus să jignesc pe nimeni; am dorit doar să indic puternica legătură care există între mediul religios în care am crescut și incapacitatea noastră de a sta pe propriile noastre picioare (de a ne accepta puterea personală).

Până acum, modelul celor care doreau puterea a constat în a găsi alte persoane, lipsite de încredere în sine, de prețuire de sine, pe care să le manipuleze pentru a le răpi ceea ce le aparține de drept. Evident, lucrurile devin mult mai simple dacă îi menții pe oameni în ignoranță, refuzându-le dreptul la o educație corespunzătoare și limitându-le capacitatea de a-și dezvolta Forța Creatoare.

3) Puterea feminină a intuiției a fost reprimată timp de sute de ani, căci ea punea la îndoială rațiunea și controlul. Intuiția reprezintă o formă de cunoaștere interioară care nu este limitată de timp sau de spațiu și nu urmează o suită logică de evenimente. Apare de multe ori din senin, ieșind la lumină dintre măștile elaborate și identitățile false, cu o claritate de cristal, fără ca cineva să i se poată opune.

În ultimul mileniu, multe femei și-au pierdut viețile din cauza acestui dar natural. Chiar și în școlile moderne, puterea intuiției este considerată secundară prin comparație cu mintea analitică, rațională. În ultimii ani, lumea afacerilor a manifestat un oarecare interes față de ea, dar numai pentru a folosi acest talent în scopul de a-și domina concurenții.

Fără puterea intuiției, care face legătura cu lumea noastră interioară și cu adevărul nostru lăuntric, noi ne trezim că rătăcim prin lume, căutându-ne o identitate și din ce în ce mai dependenți de ceilalți pentru a afla „cine suntem" și pentru a le cerși aprobarea.

4) În multe culturi, prețuirea de sine a fost subminată de nevoia grupului de a rămâne în siguranță și unit. De aceea, dacă un membru al grupului îndrăznește să facă un pas în afara liniei oficiale, încercând să-și asume puterea personală la care are dreptul, el primește mustrări de genul:

„Nu-i frumos să vorbești despre tine".

„Nu te umfla în pene, ca să nu pățești ca broasca din poveste".

„Adu-ți aminte de cei mai puțin norocoși ca tine; gândește-te la alții înainte de a te gândi la tine".

„În societatea noastră, toți oamenii sunt egali, așa că încearcă să nu fii nici mai bun, nici mai rău decât alții".

Prețuirea de sine presupune cunoașterea de sine și puterea de a spune:

„Mă plac așa cum sunt. Sunt mulțumit de mine însumi și sunt încântat să-mi pot celebra existența".

Puterea de atracție

Puterile de atracție manifestate de *chakra*-e sunt:

1) Speranța, voința și dorința, manifestate la nivelul plexului solar, presupun crearea unei idei sau a unei fantezii, pe care o încărcăm cu toată pasiunea noastră, cu emoțiile noastre cele mai puternice. La fel ca și în cazul strămoșilor noștri atlanți, noi ne împlinim nevoile, dar așteptările noastre nu dispar neapărat: „Dacă aș avea mai mult...". Aceste speranțe ne trimit către viitor și reflectă de regulă convingerea că ceea ce suntem acum nu este suficient. Această lipsă a prețuirii de sine și lipsa contactului cu momentul prezent nu pot atrage decât un

succes limitat, situație care se va perpetua până când vom deveni capabili să ne prețuim așa cum suntem acum, deblocând astfel energia noastră lăuntrică.

O mare parte din energia devoțională adresată *guru*-ului, maestrului, liderului de grup etc., provine de pe acest nivel. Subconștientul afirmă: „Sunt fericit să-ți dăruiesc ție puterea mea... atâta vreme cât îmi vei da ceva în schimb". După părerea mea, unicul motiv pentru care ne devotăm unei alte persoane este dorința noastră de a beneficia de puterea sa. Fascinant este că ori de câte ori doi sau mai mulți oameni se adună și își focalizează intenția lor devoțională asupra unei cauze sau a unei persoane, ei atrag către obiectul devoțiunii lor o energie similară din partea subconștientului colectiv. Ceea ce este sus, este deopotrivă și jos!

În acest fel, persoana sau obiectul în cauză este încărcat atât cu dorințele adepților săi, cât și cu imensa putere a energiei universale, care se dinamizează reciproc. Este ușor să vezi cum poate schimba un singur om lumea, în bine sau în rău, mânat subconștient de puterea colectivității, complet inconștientă de responsabilitatea care îi revine în lumea în care trăiește.

2) Credința, voința de a acționa și încercarea sunt asociate cu *chakra* gâtului, nivel la care nevoile noastre sunt împlinite prin puterea minții. Această energie care seamănă cu focul este mult mai conștientă și mai focalizată decât ce a „speranței", stând la baza „afirmațiilor" și a NLP.

Așa cum vom discuta mai târziu, în secțiunea referitoare la *chakra* gâtului, folosirea minții ne permite să ieșim din mlaștina jocurilor de putere irațională, emoțională, și să devenim mult mai orientați. Chiar și mintea este însă limitată, întrucât nu este conectată direct la Sursă, folosind „voința mea", nu: „Facă-se Voia Ta!"

3) Cunoașterea, fuziunea și iubirea reprezintă energiile de atracție ale *chakra*-ei inimii, nivel la care dispare nevoia de a fi separat, iar omul ajunge „acasă", într-un spațiu în care înțelege că nu există decât o singură dorință: aceea de a fi una cu noi înșine, și deci cu Sursa. El renunță la lupta declanșată de personalitate, dar nu dispare într-un vid impersonal, ci descoperă că este purtat de o putere superioară pe căile vieții, deschis și disponibil la orice îi oferă aceasta.

Puterile psihice

Chakra plexului solar reprezintă și sediul anumitor puteri psihice (dar nu a celor intuitive). Cel de-al șaselea simț ne permite să intrăm în rezonanță cu planul eteric sau cu forța de vibrație a planetei, pătrunzând apoi în alte dimensiuni ale conștiinței. Folosindu-ne de clarviziune (ochii interiori), claraudiție (urechile interioare) etc., noi putem detecta energiile subtile care îi înconjoară pe oameni,

îndeosebi emoțiile lor. Aceste informații subtile pătrund din corpul nostru astral direct în plexul solar. Mecanismul este folosit în particular de către mediumi, dar există și oameni obișnuiți care apelează la aceeași sursă de informații, pe care o numesc „intuiție".

Marea problemă a acestei mediumități este faptul că centrul emoțional se încarcă foarte ușor cu sentimentele reprimate și cu amintirile asociate cu acestea. De aceea, atunci când primim „informații psihice" despre altcineva, trebuie să știm foarte clar unde se termină viața noastră și unde începe viața celuilalt.

Căutarea aprobării

Oamenii cu o slabă prețuire de sine urmăresc să obțină aprobarea celor din jur, lucru care se poate transforma într-o adevărată „dependență", care creează condiționări extrem de puternice, precum:

„Dacă fac cutare lucru, vei fi dispus să mă iubești/accepți/placi?"

Dacă cealaltă persoană nu corespunde așteptărilor, replica este garantată:

„După câte am făcut pentru tine, m-aș fi așteptat...".

Aceeași nevoie naște și alte modele comportamentale, printre care:

- Nevoia de a fi necesar, având ca arhetip: „cel care dorește să-ți facă plăcere": „Te rog, lasă-mă pe mine să fac asta, în locul tău".
- Nevoia de a fi plăcut: „Îți place de mine / îți place să mă ai în preajmă? Te rog, spune da!"
- Nevoia de a îi salva pe alții, sau de a le rezolva problemele: „Știu ce-ți lipsește, lasă-mă să te ajut. Nu ai să te descurci fără mine" (întâlnim des acest gen de oameni printre cei care lucrează în industria serviciilor).

Aceste modele comportamentale creează dependențe extrem de puternice, mult mai greu de vindecat decât cele provocate de droguri, datorită naturii lor subtile și a acceptării lor larg răspândite ca mod de comportament în societate. Această codependență blochează orice relație, căci în ultimă instanță poate fi tradusă astfel: „Te rog, nu te vindeca prea repede, căci am nevoie ca tu să ai nevoie de mine, iar dacă totuși te vindeci, te rog, nu mă uita!"

Deși fac o adevărată risipă de șarm și par să-ți ofere atât de multe, acești oameni nu depășesc niciodată nivelul iubirii condiționate, de genul: „Eu fac toate aceste lucruri pentru tine, dar mă aștept să primesc ceva în schimb...".

După cum puteți vedea, una din marile probleme legate de această zonă este imensa acumulare de așteptări pe care acești indivizi le au, lăsându-și cu grație povara la picioarele celor care le acceptă oferta. După toate probabilitățile, cea mai mare parte a acestei manipulări este

inconștientă, fiind născută din convingerea sinceră că aceasta este singura cale: „Nu doresc altceva decât să fiu ascultat, privit, recunoscut sau iubit, căci cred cu sinceritate că nu reprezint nimic, și deci nu sunt important în viața altor persoane".

Din păcate, dacă nu le împlinești această dorință, lucru aproape imposibil, căci este foarte greu să ajuți pe cineva să se simtă bine în legătură cu sine dacă așteptările sale sunt prea înalte, șarmul inițial este înlocuit rapid cu sentimentul de dezamăgire, de jignire și de resentiment. Acesta este sediul care generează cea mai mare durere, resimțită în zona inimii, dar care nu își are originea în acea *chakra*.

Din fericire, durerea provenită de la dezamăgirea cea mai recentă, care ne este atât de familiară, nu ne antrenează mai adânc în disperare, ci ne arată mai degrabă cât de mult ne-am rătăcit de la iubirea de sine. Prin introspecție și înțelepciune, putem înțelege că până când nu vom crede în noi înșine, fără a mai căuta aprobarea celor din jur, durerea va continua, direct proporțional cu lipsa prețuirii de sine.

Chiar dacă auzim o mie de oameni spunându-ne că am făcut o treabă bună sau că arătăm bine, dacă ne lipsește prețuirea de sine, noi vom fi impresionați tot de acela care își ridică sprânceana dezaprobator și ne spune: „Hm, se putea și mai bine!", suficient pentru a ne prăbuși din nou psihic. Chiar și atunci când ni se fac complimente, acestea

sunt rapid distorsionate de dialogul interior. De pildă, cineva ne spune: „Părul tău arată splendid", iar noi comentăm în sinea noastră: „Arată groaznic!"

Intrigată de acest tip de comportament, îi întreb adesea pe oameni: „Cu părerea cui ești de acord?" Răspunsul este de regulă unul trist: „A nimănui!" Atunci când vom învăța să ascultăm complimentele fără a le mai distorsiona, spunând, simplu: „Mulțumesc", convinși că sunt adevărate, vom putea spune că prețuirea noastră de sine se află la cote normale.

Rușinea

În spatele acestei frici de complimente se ascunde de regulă o problemă mult mai profundă: rușinea. Această emoție extrem de tulburătoare, care pătrunde până în ultima fibră a sufletului nostru, ne face să credem că „așa cum suntem", noi nu suntem vrednici de iubire. Ea este susținută de mesaje care ne reamintesc fără încetare de greșelile și lipsurile noastre, reamintindu-ne cât de recunoscători ar trebui să fim pentru cea mai mică favoare primită. Comparațiile cu alte persoane ne împiedică să fim de acord cu unicitatea persoanei noastre.

O mare parte din rușinea pe care o simțim cu toții face parte din subconștientul colectiv, fiind transmisă din

generație în generație. Ea mai este cunoscută și sub sintagma de „păcatele strămoșilor noștri". Acest stigmat este aproape imposibil de eradicat din conștiința genelor noastre. Este suficient să privești femeile din ziua de astăzi ca să-ți dai seama de rușinea pe care au îndurat-o generații de-a rândul și care a fost moștenită la nivel inconștient. Unele femei ridică sabia sfidării și încearcă să concureze într-o lume a bărbaților, fiind nevoite să muncească de două ori mai mult decât aceștia, pentru că rana pe care doresc s-o acopere este foarte profundă. Altele își cedează și astăzi puterea fără nici cel mai mic gest de apărare, supunându-se și acceptând fără crâcnire orice fel de abuzuri. Oricare ar fi sursa ei, rușinea ne silește să ne ascundem de noi înșine, fie prin muncă, fie acasă, printre membrii familiei, uneori chiar sub masca bolii.

Nu este greu să-ți dai seama cum toate autoritățile lumii au concurat în a menține vie această convingere, îndeosebi prin povești de felul „căderii din Paradis" sau al „păcatului originar". Chiar și în aceste vremuri, de revoluție sexuală, mulți oameni continuă să se rușineze de corpul și de senzualitatea lor, în timp ce alții se tem să-și arate emoțiile și visele, pentru a nu fi umiliți. Rușinea, această rană a sufletului, revelează vulnerabilitatea ființei umane, fiind unul din blocajele majore care ne desparte de noi înșine. Dacă am fost într-adevăr creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, atunci nu ar trebui să ascundem nimic din ființa noastră, de teama judecății, căci chipul

nostru este cel al iubirii și al acceptării, iar toți cei care infirmă această viziune nu fac altceva decât să joace jocurile puterii, mânați de propria lor dizarmonie.

Puterea personală se naște din hotărârea de a nu ceda puterea noastră altcuiva, din aprecierea propriilor noastre realizări și din plăcerea pe care ne-o oferă propria noastră față privită în oglindă. Așadar:

Când v-ați privit ultima oară într-o oglindă în mărime naturală, spunând: „Salut, frumosule (sau frumoaso)!"?
Ce ați făcut pentru dumneavoastră în ultimele zile, de natură să vă amplifice prețuirea de sine?
Când ați sărbătorit ultima oară o realizare personală (oricare ar fi aceasta)?

Prejudecățile

Unii susțin că trăim vremuri în care oamenii au devenit mult prea preocupați de sine, dar eu văd în această obsesie pentru propria persoană doar o platoșă de apărare împotriva incapacității noastre de adaptare și a sentimentului de a nu fi suficient de buni. Depășirea acestei obsesii înseamnă să poți sta într-un grup de oameni, susținându-ți cu claritate părerile, fără a judeca pe nimeni și fără a te simți judecat.

Din păcate, lipsa prețuirii de sine conduce la acele comentarii despre alții care nu sunt tocmai favorabile și pe care le numim în mod curent bârfă. Noi continuăm să fim plini de „prejudecăți" și de convingeri „subiective", moștenite de generații, de multe ori complet absurde, dar imposibil de zdruncinat. Cred că nu există om să nu fi simțit acest lucru pe pielea sa, fiind etichetat fără drept de apel în urma unei cunoașteri superficiale. A sosit vremea să renunțăm la aceste prejudecăți și să-i privim pe oameni în față, fără gânduri ascunse.

Sensibilitate și limitări

Prețuirea de sine începe să se dezvolte la o vârstă foarte fragedă, când copilul învață ce trebuie să facă pentru a fi plăcut, și mai mult decât atât, iubit. Unii copii se nasc cu o individualitate foarte puternică și nu țin prea mult seama de stările emoționale ale adulților. Alții sunt mult mai sensibili... Există bebeluși care își urmează mama cu privirea, observând felul în care reacționează aceasta la lacrimile și la zâmbetele lor.

Plexul solar funcționează ca un satelit care scanează mediul în care trăim, căutând informații care ne vor ajuta să decidem cum trebuie să acționăm în continuare. Într-un cămin sigur și plin de iubire, această antenă psihică se

poate dezvolta firesc și armonios, copilul învățând să răspundă la acele impulsuri care îi aduc bucurie în împlinirea sufletească. În schimb, într-un cămin disfuncțional, în care comunicarea este redusă sau incompatibilă cu realitatea, plexul solar al copilului devine foarte circumspect, încercând cu disperare să interpreteze semnalele celor din jur. Această tendință este foarte evidentă la copiii care au crescut într-un mediu caracterizat de izbucniri de mânie, alcoolism, agresiune pasivă sau boli mentale, în care nu știi niciodată la ce să te aștepți.

Nu este deloc neobișnuit să asiști la tulburări premature ale sistemului imunitar la asemenea copii, care persistă și la maturitate, adulții având tendința să atragă oameni de același fel, pentru a întemeia relații. Această sensibilitate excesivă la atmosfera din jur slăbește identitatea personală, oamenii din această categorie fiind incapabili să-și păstreze energia prin mândrie și determinare.

Mulți dintre ei își asumă profesii medicale, pentru a putea asculta problemele altora, fără a fi nevoiți ei înșiși să vorbească despre problemele lor. Dacă sunt întrebați, răspund de regulă: „Nu am nimic important de spus; sunt alți oameni care au probleme mult mai importante decât ale mele". Și totuși, ca să fim cinstiți, au și ei problemele lor, de pildă cu timpul. Ca medici, sunt predispuși pentru depășirea orelor de consultație, având tendința să-și asculte

pacienții la nesfârșit și acordându-le din ce în ce mai multă atenție. Așa cum arătam mai devreme în acest capitol, atunci când dăruim ceva condiționat, noi așteptăm ceva la schimb, oricât de mult timp ne-ar lua acest lucru.

Acești indivizi au de asemenea tendința de a spune „da" pentru a le face plăcere altora, mai degrabă decât să riște un acces de mânie în eventualitatea că ar spune „nu". Dincolo de fețele lor zâmbitoare atunci când își asumă o sarcină se acumulează resentimente, care nu sunt însă manifestate, decât cel mult prin boală (vezi bolile ficatului). Această natură care nu se plânge niciodată provine probabil din creșterea într-un cămin în care mânia era foarte volatilă și violentă, sau în care era complet nepotrivit să-ți arăți sentimentele, inclusiv iubirea. În alte cazuri, poate fi pur și simplu vorba de o lipsă a prețuirii de sine.

Dacă faceți parte din această categorie, atunci când sunteți tentat să spuneți "da", încercați un răspuns diferit: „O să mă mai gândesc. Trebuie să-mi consult agenda/ partenerul/etc.!", sau „Am să-ți dau răspunsul mai târziu", ceea se traduce de regulă prin „nu". Simțiți plăcerea de a fi în sfârșit sincer și ferm!

Dacă ne recunoaștem tendința de „a reacționa" în loc de „a acționa" în funcție de intuițiile noastre, dacă vom învăța să facem o pauză înainte de a răspunde, vom începe să ne creăm o identitate sănătoasă, ferm delimitată, fără a ne mai pierde în mulțime.

Puterea de manipulare

Poate că unul din motivele pentru care ne cedăm atât de ușor puterea personală este acela că nu dorim să ne asumăm responsabilitatea pentru energia acesteia. Așa cum am afirmat atunci când am discutat despre *chakra* rădăcinii, există mulți oameni care se tem de propria lor putere, posibil din cauza unor amintiri ancestrale când această putere a fost folosită greșit. Dar timpurile s-au schimbat, și astăzi nimeni nu este mai puternic decât semenii săi, decât cel mult dacă dorește să fie sau dacă își impune această putere prin coerciție. Fiecare om este înzestrat cu propriile sale talente, prin care își poate manifesta energia creatoare, și fiecare calitate are o importanță egală cu a celorlalte în marea schemă a lucrurilor.

Una din cele mai subtile maniere de folosire a puterii le aparține celor care se joacă de-a victima, de-a martirul sau de-a vinovăția, „jocuri de putere" prin care își atrag o enormă simpatie, în special din partea „salvatorilor" lor, care caută și ei să câștige energie, sub forma aprobării.

Spre exemplu, unul din pacienții mei, Pete, a crescut într-un cămin în care a jucat rolul salvatorului tatălui său, dependent de alcool. La început, tatăl a răspuns la încurajările fiului, dar când Pete a plecat de acasă, el s-a întors imediat la sticla sa. Dezamăgit și simțindu-se vinovat de eșecul suferit, Pete a schimbat relație după relație,

sperând că: „Într-o zi, voi reuși să ajut pe cineva să se transforme". Deși intențiile sale erau bune, în realitate, mesajul lor era următorul: „Sunt suficient de puternic pentru a-ți schimba viața".

Așa cum era inevitabil, Pete și-a găsit „nașul", o femeie pe care a iubit-o profund, dar care era suficient de puternică pentru a-și urma propria cale. După câteva certuri, Pete a amenințat că va rupe relația. Jocul de putere dintre cei doi a intrat atunci într-o nouă fază, victima spunând: „Dacă mă vei părăsi, am să...", la care Pete a replicat: „Nu, mă voi simți vinovat dacă vei face asta". În cele din urmă, Pete a avut înțelepciunea și curajul să recunoască: „Te iubesc, dar nu sunt destul de puternic pentru a te opri să faci ceea ce dorești". Nu i-a fost ușor să recunoască acest lucru, dar singura soluție care-i mai rămăsese era să recunoască adevărul așa cum era, nu cum și-l imaginase el.

Mai devreme sau mai târziu, noi vom atrage întotdeauna pe cineva care va detecta slăbiciunile noastre, mai ales dacă acestea au o legătură cu lipsa prețuirii de sine. În prezența acestor oameni ne simțim epuizați, și dacă nu suntem conștienți, putem să cădem pradă dependenței de cafea, tutun sau dulciuri, în speranța de a redresa echilibrul. Dacă vom medita totuși cu luciditate asupra situației, ne vom aminti că am reacționat la fel și în prezența altor oameni și vom înțelege că acest gol în

sistemul nostru de autoapărare nu va putea fi umplut decât prin schimbarea convingerilor limitate legate de noi înșine.

Până atunci, putem apela la anumite metode de protecție cu efecte pe termen scurt, printre care:

• Imaginați-vă că purtați o pelerină de culoare albă (sau, dacă vă este mai simplu, de culoarea curcubeului), care vă protejează din creștetul capului și până la tălpi.

• Dacă cineva intră brutal în spațiul dumneavoastră emoțional, încrucișați-vă brațele deasupra plexului solar. Dacă este necesar, puteți vizualiza și în această zonă o culoare specială, precum rozul sau verdele, sau puteți purta un cristal care să absoarbă energia (caz în care trebuie să spălați cristalul la sfârșitul fiecărei zile).

• Imaginați-vă în fața dumneavoastră o oglindă, cu fața reflectorizantă orientată către persoana a cărei energie nu o puteți accepta. Lăsați această energie să se întoarcă la persoana în cauză.

• Imaginați-vă că vă aflați în interiorul unei piramide de culoare aurie, cu o bază solidă, prin vârful căreia pătrunde lumina. Solicitați apoi ca toate energiile care nu sunt utile pentru creșterea sufletului dumneavoastră să se întoarcă la sursa din care au provenit.

• Dar mai presus de orice, nu uitați: cea mai sigură formă de autoapărare este lumina noastră interioară și iubirea pură.

Limbajul trupului

a) Atunci când discută despre un subiect sensibil, oamenii își încrucișează în mod natural brațele deasupra plexului solar, protejându-se astfel instinctiv.

b) O protecție de mai lungă durată constă în depunerea de grăsime în jurul acestei zone (așa-numita „burtă a băutorilor de bere"). După părerea mea, în spatele oricărui om cu un pântec mare, care încearcă să exprime încredere în sine, se ascunde un băiețel speriat care caută aprobarea celor din jur.

c) În cazul femeilor, alimentația în exces compensează pe termen scurt lipsa încrederii în sine. Din păcate, rezultatele nu sunt de lungă durată, iar acumularea de grăsime în zona taliei nu face decât să le amplifice și mai tare sentimentele de vinovăție.

Boli asociate cu *chakra* plexului solar

1) Diabetul

Există două tipuri de diabet. În primul caz, pancreasul nu produce decât foarte puțină insulină sau deloc, boala fiind de tip autoimun (vezi *chakra* inimii). În cel de-al doilea caz, celulele nu mai răspund la insulină, deși aceasta este furnizată din belșug. În ambele situații, în sânge se

acumulează cantități mari de glucoză, care nu poate trece însă în celule, pentru a fi transformată în energie.

În termeni esoterici, fără insulină sau fără capacitatea de a beneficia de prezența ei, noi nu putem absorbi și aprecia dulceața vieții, glucoza. În ambele forme de diabet, pacienții sunt caracterizați – în viziunea mea – de lipsa prețuirii de sine, se plâng rareori, se simt neiubiți, dar resping orice formă de iubire care le este oferită. De multe ori, ei sunt înconjurați de oameni care doresc să-i alinte, dar din cauza unor convingeri mai vechi, legate de sine, ei nu acceptă iubirea altora. Alice Bailey numește acest fenomen „înfometarea în mijlocul belșugului".

Este posibil ca mai demult, acești oameni să fi avut o poziție privilegiată, să se fi aflat în mijlocul atenției, poziție uzurpată apoi de apariția unui nou membru al familiei, un nou copil sau un nou partener. Am cunoscut de asemenea mulți indivizi care au o situație financiară foarte bună, dar care trăiesc cu foarte puțini bani, ca și cum s-ar teme să nu cheltuiască tot ceea ce au pentru confortul și plăcerea lor, pentru a pierde apoi din nou această abundență.

După cum este ușor de imaginat, regimul alimentar și medicația specifică diabetului conduc de regulă la amplificarea inhibițiilor și la reducerea spontaneității. Există și diabetici care văd în acest lucru o șansă de a avea grijă de sine, dar din nefericire, există și alții care văd în asta o formă suplimentară de control, sau chiar o pedeapsă.

În cazul pacienților mai vârstnici se poate observa deseori o tendință de a înlocui lipsa iubirii și a afecțiunii (așa cum o percep ei) cu „dulciuri și prăjituri". Plăcerea dulciurilor îi reconfortează pe termen scurt, dar pe termen lung nu amplifică prețuirea de sine și reprezintă unul din factorii decisivi în apariția diabetului.

Diabeticii au nevoie de timp și de curaj pentru a se lăsa iubiți și pentru a căpăta încredere în cei care doresc să-i îngrijească. De multe ori, ei au tendința să-i respingă, lucru care îi conduce la o izolare și mai mare. Dacă acceptă însă să se deschidă față de iubire, ei ajung să descopere că aceasta nu i-a părăsit în realitate niciodată.

2) Hipoglicemia

După părerea mea, concentrația redusă de zahăr în sânge este mai degrabă un simptom decât o boală, fiind semnul unui dezechilibru hormonal mai complex. Simptomele afecțiunii includ: iritabilitate, stângăcie, incoerență în vorbire, agitație, somnolență și pofte subite pentru anumite alimente. Cauza este asociată de regulă cu concentrația înaltă de insulină în sânge (cauzată de stres), precum și o alimentație deficitară a carbohidraților cu descompunere lentă, precum cerealele integrale.

Afecțiunea este frecvent întâlnită la cei foarte tensionați, la persoanele analitice, care sunt incapabile să facă un singur lucru o dată (vezi *chakra* rădăcinii). De

aceea, în loc să recomande dulciurile, care nu aduc decât o euforie pe termen scurt, tratamentul ar trebui să exploreze mai degrabă nivelul de stres al individului și să-l încurajeze să se relaxeze.

3) Indigestia

Deși aceasta este cea mai comună afecțiune din lume, majoritatea oamenilor se tratează „după ureche", cu medicamente care să le aline durerile de moment, fără să mai apeleze la medic. În spatele acestei boli se ascund însă mesaje psihospirituale importante, precum:

„Ce ți se pare greu de digerat?"

„Când ai mușcat mai mult decât poți mesteca?"

„Ce aspecte din viața ta prezentă trebuie divizate în părți mai mici (mai ușor de digerat)?"

„Ce griji inutile îți faci?"

„În ce probleme te simți neajutorat?"

În cele mai multe medii, „grijile" au devenit o formă acceptată de comportament, fiind echivalate cu „afecțiunea": „Îmi fac griji pentru tine pentru că-mi pasă". Starea de îngrijorare nu ajută însă niciodată la rezolvarea unei probleme, ci dimpotrivă, o amplifică. Ați observat probabil că atunci când cineva vă spune: „Sunt îngrijorat în legătură cu intenția asta a ta", această afirmație nu reduce cu nimic propria dumneavoastră anxietate! Respectarea căii alese de celălalt și încrederea în

capacitatea lor reprezintă un mod de comportament mult mai pozitiv și mai afectuos.

În ceea ce ne privește, este necesar să analizăm cu sinceritate dacă nu cumva ne folosim de teamă, anxietate și vinovăție pentru a evita luarea anumitor decizii personale, asumarea anumitor responsabilități pentru bunăstarea noastră sau bazarea pe propriile noastre puteri. Atunci când ne lăsăm copleșiți de situații și ne simțim neajutorați, noi refuzăm de multe ori să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre. Defalcarea problemelor aparent insolvabile pe aspecte mai mici, pe care le putem rezolva, ne ajută să dobândim încredere și să ne dăm seama că avem într-adevăr opțiuni și că nu depinde decât de noi pe ce cale preferăm să mergem.

4) Ulcerele peptice

Dacă stresul continuă o perioadă mai lungă de timp, indigestia poate conduce treptat la o ulcerație provocată de subțierea peretelui intestinului, din cauza slabei irigări cu sânge și a producerii unei cantități anormal de mari de sucuri digestive. Cele două tipuri de ulcer, gastric (stomacal) și duodenal, afectează porțiuni diferite ale tractului digestiv, căci la baza lor stau mecanisme psihologice diferite.

Ulcerele gastrice apar de regulă la persoanele care își exteriorizează temerile. Aceștia par de regulă nervoși și

agitați, cu riduri adânc săpate pe frunte. Majoritatea sunt fumători, beau râuri de cafea, se „anesteziază" cu alcool pentru a se relaxa, iar mintea lor nu se oprește niciodată.

Răspunsul corect ar trebui să includă căi speciale de relaxare, dublate de ajutor profesional, precum hipnoterapie, yoga sau Tai Chi. Prin exprimarea verbală a grijilor și divizarea lor pe probleme mai mici, cărora să le poată face față, ei pot reduce stresul, dar ar trebui să reflecteze și asupra motivelor pentru care atrag atât de multe tensiuni în viața lor. Poate că a sosit timpul să-și schimbe anumite convingeri care nu mai sunt actuale, de tipul: „Nu pot avea succes decât dacă sunt stresat", sau „Toți cei din jur au nevoie de mine".

Una din întrebările asupra cărora ar merita să reflecteze, legată de nivelul prețuirii de sine și de multele griji pe care și le fac, ar putea fi următoarea: „Dacă ai ști că ești foarte bun la serviciu și iubit de familie, te-ai putea relaxa și te-ai putea bucura mai mult de viață?", sau chiar: „Ce ar trebui să se întâmple pentru a-ți face mai puține griji? Este acest lucru posibil?" Schimbarea convingerilor de o viață ia timp, dar rezultatul final merită toate eforturile.

Ulcerele duodenale îi afectează îndeosebi pe cei care își ascund problemele. Aceștia preferă să afișeze un control desăvârșit, și răspund la orice întrebare printr-un: „Mă simt bine (nu am probleme)". Din păcate, între 2^{00} și 4^{00} dimineața toate problemele lor ies din subconștient și se manifestă sub forma durerilor ulceroase, trezind individul

la anxietatea pe care încerca să o evite. Şi în rândul acestora se regăsesc mulţi fumători sau alcoolici, dar ei nu îşi arată decât rareori sentimentele sau lipsa de încredere, convinşi că „trebuie să facă singuri faţă"!

Aceşti bolnavi trebuie să înveţe să le dea drumul oamenilor în viaţa lor şi să îşi împărtăşească grijile cu ei. Prin delegarea unor sarcini şi prin cooperare, povara responsabilităţii poate fi mult redusă, reducându-se astfel riscul ca temerile lor intense să sape o gaură în intestinul lor subţire.

5) Cancerul intestinal

Toate problemele legate de cancer vor fi discutate într-o secţiune separată la capitolul despre *chakra* inimii. Trebuie să menţionăm totuşi de pe acum că nevoia de „a-şi înghiţi" dezamăgirea, mânia şi tristeţea, care se ascunde în spatele unei feţe zâmbitoare şi vesele poate conduce la un cancer al esofagului, al stomacului, pancreasului sau colonului. Nu toţi bolnavii de cancer îşi ascund aceste emoţii, dar ei nu reuşesc să scape de ele, preferând să se răzbune şi să sufere decât să ierte.

Din nefericire, multe societăţi şi religii au cultivat afişarea unui mare respect faţă de cei care îşi ascund în public emoţiile, cu tot costul ridicat pe care îl plătesc pentru acest lucru în planul sănătăţii. Problema nu este legată atât de exprimarea sau de ascunderea acestor emoţii, cât de

realizarea forței care stă la baza lor și care ar putea fi sublimată pe un plan mai înalt, al înțelegerii și al unei vieți sufletești mai libere. Nu emoțiile sunt principalul nostru dușman, căci stagnarea, ignoranța și controlul pot ucide mult mai mulți oameni.

Din păcate, cunosc numeroase exemple care demonstrează că emoțiile reprimate reprezintă unul din factorii principali care contribuie la declanșarea cancerului intestinal. Iată câteva dintre ele:

- Un bărbat și-a pierdut slujba. Când soția sa l-a părăsit din acest motiv, luându-l cu ea și pe fiul lor, el a făcut cancer la colon, dar nu a afișat niciodată vreo stare de supărare!
- O femeie nu a reușit să se detașeze de iubirea ei pentru un bărbat însurat. Ea a făcut cancer la pancreas, dar nu a povestit nimănui de iubirea ei profundă și de durerea ce i-a urmat.
- Un bărbat avea o companie. Suferea de cancer la colon, dar când l-am întrebat dacă l-a rănit cineva în ultima vreme, a preferat să nu-mi relateze (decât mult mai târziu) că partenerul său de afaceri a înșelat firma cu câteva mii de lire sterline.
- O fată a crescut într-u mediu violent. Ea a învățat să nu-și exprime niciodată mânia, nici măcar atunci când era provocată, dar a făcut cancer la stomac.
- Un bărbat care a devenit în ultima vreme certăreț și veșnic mânios, și care nu și-a putut ierta niciodată tatăl

pentru că l-a obligat să intre în afacerea sa de familie, a făcut cancer la colon.

Mesajul acestor exemple este unul singur: învățați să vă exprimați emoțiile (verbal, în scris, prin țipete, cântece, dans etc.), iar apoi mergeți mai departe (detașați-vă de ele). Mânia este o emoție a mișcării, care ne obligă să ne schimbăm fie poziția, fie atitudinea. Dacă o refulăm sau îi negăm prezența, ea ne poate distruge.

6) Hernia sfincterului stomacului

Această afecțiune apare atunci când o porțiune a stomacului forțează deschizătura diafragmatică, provocând slăbirea sfincterului care controlează direcția bolului alimentar prin stomac. Individul experimentează astfel un reflux al acidității către esofag, arsuri și râgâieli excesive, simptome agravate de aplecare sau de întinderea în pat.

Din punct de vedere esoteric, hernia sugerează o slăbire a plexului solar datorată lipsei de prețuire de sine și sentimentului de a „nu merita să fii iubit". Dacă se mai adaugă și anumite griji suplimentare, sau o stare de vinovăție, presiunea se acumulează și conduce la un reflux.

Exprimarea emoțiilor, delegarea sarcinilor și iertarea de sine atunci când este cazul ușurează cu siguranță simptomele, chiar dacă nu corectează întotdeauna deficiența diafragmei.

7) Tulburările abdominale

Această tulburare afectează intestinul subțire, a cărui capacitate de absorbție a substanțelor nutritive scade, conducând la malabsorbție, diaree și anemie. Din punct de vedere medical, se știe că glutenul (una din componentele principale ale cerealelor) exacerbează problema. Există însă și un aspect psihospiritual care ar trebui tratat.

Intestinul nostru nu absoarbe numai hrana, ci și experiențele vieții, din care noi ar trebui să preluăm numai acele aspecte care ne hrănesc și ne înalță ființa, respingându-le pe cele de care nu mai avem nevoie. După părerea mea, majoritatea celor care suferă de tulburări abdominale au experimentat crize de viață dureroase, „greu de înghițit", adică dificil de înțeles sau de integrat.

Aceste experiențe au contribuit la deteriorarea căptușelii intestinale, mesajul bolii fiind următorul: „Mă voi feri de toate lucrurile care m-ar putea răni în continuare, așa că nu voi mai accepta toate experiențele care mi se oferă, chiar dacă prin aceasta îmi blochez accesul la iubire, hrană spirituală și bucurie".

Corpul nostru are o capacitate înnăscută de a ne proteja de toate durerile emoționale, chiar cu prețul neplăcerilor fizice și al bolii. Soluția necesită de multe ori ajutor psihologic profesionist, pentru ca pacientul să-și exprime durerea și să se elibereze de ea, învățând și metodele corecte prin care trebuie să facă față pe viitor acestor emoții.

8) Tulburările ficatului

Ficatul îndeplinește multe funcții vitale, printre care producerea anumitor excreții, detoxifierea și depozitarea. Este un organ asociat în principal cu emoția mâniei. Așa cum am arătat anterior, mânia este emoția care ne ajută să ne mișcăm și să luăm anumite decizii. Dacă în loc să mergem mai departe, preferăm să refulăm această stare de mânie, de amărăciune și resentiment, continuând să le „facem pe plac" celor din jur pentru a le obține aprobarea, ficatul nostru și organele asociate cu acesta vor prelua asupra lor întregul șoc al impactului. La categoria tulburări asociate ficatului vom enumera toate afecțiunile care caracterizează meridianul acestuia (conform medicinii orientale):

Guta: afectează de regulă încheieturile de la degetele mari ale picioarelor. Denotă frustrare.

Venele varicoase: sugerează o incapacitate de a accepta adevărul, preferând „ochelarii de cal" (care ascund realitatea sau o colorează în roz).

Problemele pelviene: fibroza și bolile de prostată (vezi *chakra* sacrală).

Pietrele la vezica biliară: reprezintă acumulări de mânie la cei prinși între dorința de a vedea binele în toate persoanele și resentimentul în fața ideii că alții se folosesc de ele. Ambele percepții sunt corecte, deci zona nu va putea fi vindecată decât prin atingerea unui compromis.

Hepatita și ciroza ficatului: sunt generate de regulă de anumite infecții virale sau bacteriene, dar experiența mi-a demonstrat că sunt asociate și cu o predispoziție către reprimarea mâniei.

Alcoolismul: această dependență este direct asociată cu lipsa prețuirii de sine, cu sensibilitatea exagerată față de sentimentele celor din jur și cu dificultatea de a-și manifesta mânia. Băutura reprezintă pentru alcoolici o cale de amplificare a încrederii în sine, de a scăpa de lume, dar mai ales de sine.

Afecțiunile gâtului și ale tiroidei: durerile persistente din interiorul gâtului ne pun direct întrebarea: „Pe cine ești mânios?" (vezi și *chakra* gâtului).

Tensiuni sau dureri ale mușchilor gâtului: mânia reprimată, de tipul: „Am să-l omor!", care se ascunde sub zâmbetul unei fețe angelice, este absorbită de mușchii gâtului. Gâtul înțepenit, caracterizat prin incapacitatea de a întoarce capul într-o direcție sau alta, simbolizează întrebarea: „Cine îți stă ca un junghi în gât?"

Rigidizarea încheieturilor tempero-mandibulare, sau încleștarea dinților: foarte multe tensiuni se acumulează în această zonă, în care emoțiile sunt exprimate de regulă printr-un „rânjet fix". Copiii supuși abuzurilor își scrâșnesc deseori dinții noaptea, în timpul somnului, în încercarea subconștientă de a-și redobândi controlul asupra vieții lor (vezi și *chakra* gâtului).

Cunosc o femeie care a consultat timp de zece ani foarte mulți specialiști, încercând să scape de durerile pe care le simțea la nivelul maxilarelor. Când a venit la mine, am întrebat-o:

– Când se acutizează durerea?

– Dimineața, mi-a răspuns fără nici o ezitare.

– Care este diferența dintre durerile din timpul nopții și cele din timpul dimineții?

– Dimineața, soțul meu este de față! mi-a răspuns ea, cu un oftat.

Se pare că soțul femeii lucra noaptea până târziu, așa că nu prea aveau timp să vorbească. Dimineața, când încerca să încropească o conversație în timpul micului dejun, soțul ei îi spunea: „Te ascult", după care își ascundea fața în spatele ziarului. Acest lucru o înfuria teribil, căci la serviciu ea era șefa și toată lumea o asculta.

I-am sugerat să încerce și alte variante de comunicare, eventual fără să se mai enerveze. A doua zi m-a anunțat, triumfătoare:

– N-o să vă vină să credeți, dar aseară soțul meu a venit acasă și mi-a spus că simte nevoia să vorbească cu mine. Am vorbit ore întregi. Priviți cât de ușor îmi pot mișca maxilarul, fără să mă doară!

Uneori, se mai întâmplă și miracole!

Tulburări ale ochilor: de regulă, ochii înroșiți poartă următorul mesaj: „Văd roșu în fața ochilor!" Alte afecțiuni

ale ochilor, dublate de infecții sau inflamări, pot fi declanșate inclusiv de sentimentul mâniei (vezi și cel de-al treilea ochi).

Afecțiuni ale ligamentelor: luxațiile se declanșează mult mai ușor atunci când suntem tensionați din cauza resentimentelor sau mâniei.

După cum se poate vedea, mânia reprezintă un factor comun în toate bolile de mai sus, multe extrem de răspândite. Ca medic, îmi amintesc de numeroși pacienți tratați pentru vene varicoase, cu uterul și vezica biliară extirpate chirurgical, suferind de inactivitate tiroidiană sau de afecțiuni ale ochilor.

Dacă aș fi știut atunci ceea ce știu astăzi, poate că mi-aș fi tratat altfel pacienții. Fiecare om își manifestă diferit mânia. Spre exemplu, unora le este mai ușor să și-o exprime prin țipete (îndeosebi atunci când sunt singuri în mașină sau în natură), alții scriu scrisori pe care nu le trimit niciodată, sau se confruntă direct cu persoana pe care sunt mânioși. Soluția diferă în funcție de situație, dar important este ca la sfârșitul zilei să vă eliberați de mânie și să mergeți mai departe, luând deciziile cele mai favorabile pentru viața dumneavoastră.

La sfârșitul acestei secțiuni, aș dori să mai menționez că studiile irisului au arătat că oamenii cu ochii verzi sau căprui au o înclinație mai mare către reprimarea mâniei. Așadar, feriți-vă!

9) Răul de mașină

Indiferent dacă senzația de rău apare în mașină, avion sau pe vapor, problema este aceeași. La nivel fizic, dezechilibrul presupune o tulburare a urechii interne, dar din punct de vedere psihospiritual el este asociat cu un plex solar hiperactiv, mișcarea vehiculului amplificând activitatea energetică la acest nivel, până când individul simte nevoia să vomeze.

Experiența mi-a demonstrat că acești oameni sunt extrem de sensibili și cu o mare receptivitate psihică. De aceea, ei trebuie să învețe să-și blocheze parțial plexul solar, reducând astfel vibrațiile pe care le absorb din mediul înconjurător. O tehnică utilă constă în deplasarea conștiinței în jos, către picioare, și fixarea privirii asupra unui obiect fix (care nu se mișcă).

10) Bolile splinei

La nivel fizic, splina face parte din sistemul imunitar și acționează ca un filtru de purificare a sângelui. În viziunea esoterică, splina este asociată cu capacitatea de a „filtra" miriadele de gânduri care ne trec prin minte, de multe ori inconștient, reținându-le numai pe acelea care sunt realiste și pot aduce roade, și distrugându-le pe celelalte.

Există doi factori care pot tulbura această funcție. Primul apare atunci când mintea individului devine atât de

copleșită de gânduri, când discernământul lui devine atât de confuz, încât splina cedează. Cel de-al doilea factor este asociat cu manifestarea acelor gânduri care au nevoie de o bază solidă pentru a crește. Dacă individul nu are el însuși o bază solidă, fiind descentrat, incapabil să își recunoască sentimentele sau nerealist în ceea ce privește șansele idelor sale de a crește și de a da roade, splina sa va avea de suferit.

Din fericire, acest organ este extrem de rezistent și se poate adapta ușor la mediu, afișând doar simptome ușoare, precum tensiunea sau oboseala, un început de anemie, o reducere mică a leucocitelor din sânge, sau o rezistență slăbită la infecții. Toate aceste semnale impun o consultare medicală, dar simultan, individul ar trebui să-și examineze mai îndeaproape mintea, filtrând gândurile care nu reflectă intențiile adevărate ale sufletului de cele realiste, pentru a vedea care dintre ele pot aduce rezultate constructive pentru viața lui.

Din punct de vedere esoteric, stomacul asistă splina în acest demers, avertizând și el asupra dezechilibrelor de la nivelul splinei prin semnale de tipul indigestiei.

Sugestii referitoare la echilibrarea activității *chakra*-ei plexului solar

1) Scrieți-i o scrisoare lui Dumnezeu, în care notați șase calități de care sunteți mândru. Rugați-L să vă ofere

posibilitatea să le manifestați (nu includeți însă numai calitățile social acceptabile, ci insistați asupra celor care vă definesc cu adevărat).

2) Notați trei episoade din viața dumneavoastră, în care credeți că ați realizat ceva cu adevărat important, din punct de vedere al creșterii sufletului. Spre exemplu, faptul că ați început să studiați din nou la vârsta de 40 de ani, faptul că ați rămas într-o relație dificilă, dovedindu-se în cele din urmă că ați procedat corect, faptul că ați renunțat la o slujbă sigură pentru a vă împlini un vis, faptul că ați învățat să înotați la vârsta de 50 de ani etc. Bucurați-vă de realizările dumneavoastră.

3) Nu vă feriți să spuneți nu, atunci când este cazul. Mai mult decât atât, felicitați-vă că ați avut puterea să o faceți și că nu ați ales calea comodă a acceptării pasive. Dacă nu aveți încă suficientă experiență, reamintiți-vă frazele-cheie: „O să mă mai gândesc. Te mai sun eu. Trebuie să-mi consult agenda/partenerul etc.".

4) Învățați să primiți cu grație complimentele. Nu vă grăbiți să îi răspundeți formal celui care vi le face, în același fel. Acceptați-le ca pe un cadou plin de iubire.

5) Aplicați metodele de protecție pe termen scurt menționate la secțiunea referitoare la „Puterea de manipulare", dar urmăriți să înțelegeți cauzele profunde care au stat la baza reacțiilor dumneavoastră de respingere.

6) Urmăriți să manifestați emoția potrivită la momentul potrivit. Dacă acest lucru nu este posibil, vorbiți

cu altcineva despre problema dumneavoastră, scrieți o scrisoare pe care nu o veți trimite niciodată (plângeți-vă în ea, apoi ardeți-o), sau dați drumul sentimentelor dumneavoastră într-un loc sigur: în mașină, pe o plajă pustie, sau chiar într-o pungă umplută cu aer!

Se spune că avem la dispoziție numai cinci zile pentru a ne exprima emoțiile, după care acestea se cronicizează și se pot transforma în factori majori de declanșare a bolilor. Verificați care vă sunt blocajele, locurile în care suprimați o emoție sau în care manifestați o emoție greșită. Deblocați aceste zone și mergeți mai departe.

7) Nu oferiți sfaturi decât dacă vi se cer. Acceptați-i pe ceilalți așa cum sunt, tratați-i așa cum ați dori să fiți tratat.

8) Conștientizați jocurile puterii pe care le practicați (conștient sau nu) de tip: „victimă, martir, lingușitor sau vinovat". Acestea sunt jocuri în care nimeni nu învinge și reprezintă o pierdere a unei energii prețioase. Dacă este cazul, aveți curajul să vă ridicați și să plecați.

9) Culoarea naturală a acestei *chakra* este galbenul, deși dacă centrul este superactiv, galbenul îi poate intensifica activitatea. De aceea, dacă lucrați cu vizualizarea culorilor, încercați mai întâi câteva nuanțe diferite, iar dacă este necesar apelați la nuanțele faimoase pentru efectele lor de calmare, precum verdele și rozul.

Capitolul 10

CHAKRA INIMII

Chakra inimii

Poziție:	Zona centrală a pieptului
Aspect spiritual:	Iubirea de sine
Nevoia de bază:	Dăruirea și primirea necondiționată
Emoții asociate:	Bucuria, tristețea, amărăciunea
Glanda endocrină:	Timusul
Organe asociate:	Inima, sânii
Culoare:	Verde

Aspectul spiritual: iubirea de sine

Diafragma reprezintă granița naturală între *chakra*-ele personalității și cele transpersonale, ale sufletului. În această etapă a evoluției noastre, *chakra* inimii și cea

coronară sunt activate de energia universală, trezindu-ne către adevărata noastră menire și punându-ne în rezonanță cu transformarea de conștiință care s-a produs începând din anul 1987. În afară de intrarea planetei în Era Vărsătorului, la sfârșitul calendarului maya, în anul 2012, umanitatea se află deja într-un proces de transformare care îi modifică viziunea asupra universului, în special în domeniul spațio-temporal.

Dacă personalitatea este bine delimitată și în siguranță, schimbările vor fi percepute ca perioade de ascensiune rapidă, alternate cu perioade de calm, în care pare să nu se petreacă nimic. Cei care nu sunt armonizați în planul personalității vor percepe schimbările mult mai radical, fiind supuși unor mari încercări, cu unicul scop de a-i determina să caute adevărul și lumina din interiorul lor.

Activitatea *chakra*-ei inimii are o importanță fundamentală în aceste timpuri, căci semnalul ei energetic acționează ca un aparat radio, care, prin rezonanță, ne pune în legătură cu centrul nostru. Ea este sediul intuiției, adică al cunoașterii interioare, iar dintr-o perspectivă dinamică are funcția de a adăuga o scânteie de entuziasm creator (de bucurie) oricărei idei sau oricărui vis al nostru, astfel încât împlinirea acestora să ne trezească un sentiment de fericire.

Dacă suntem atrași de un proiect și simțim o stare de entuziasm, acesta este deja un semn de succes, căci această stare de bucurie sugerează o rezonanță cu conceptul cauzal

al proiectului nostru, iar entuziasmul pe care îl simțim nu este altceva decât un ecou al împlinirii proiectului nostru pe un alt plan de existență (spre deosebire de lumea fizică, unde este nevoie de timp, există planuri în care proiectele se realizează instantaneu). Dacă întreprindem ceva fără să simțim nici un fior, este posibil ca momentul să nu fie bine ales sau ca structura proiectului să nu fie corectă, fiind necesară revizuirea ei.

Iubirea și iertarea

Așadar, ce este iubirea? De-a lungul istoriei, poeții, compozitorii, artiștii, dramaturgii, dar și alte suflete mai puțin creatoare, au ilustrat în fel și chip interpretarea lor personală asupra iubirii. Chiar și în limbajul nostru curent, iubirea are mai multe fațete, în funcție de obiectul afecțiunii noastre, același cuvânt fiind folosit pentru a descrie o stare de spirit referitoare la un partener intim, la sex, prieteni, mașina personală, mâncare, și mai rar, la noi înșine!

Iată cum descrie Profetul lui Kahlil Gibran iubirea:

Iubirea nu are nimic de dăruit decât pe sine însăși, dar nici nu primește vreodată ceva decât de la sine.

Ea nu acceptă să posede ceva, dar nici să fie posedată; căci iubirea își este suficientă sieși.

Ce este însă iubirea de sine? Exceptându-i pe narcisiști, majoritatea oamenilor consideră că este mult mai ușor să-i iubească pe alții decât să se iubească pe sine. De ce? Simplu: noi ne cunoaștem cel mai bine corpul și natura interioară, inclusiv părțile mai puțin bune ale acestora, care aparent nu sunt demne de iubit. Și totuși, una din cele două porunci principale din Biblie spune: „Iubește-ți aproapele la fel de mult ca pe tine însuți" (Matei 22:39). Aceeași afirmație poate fi regăsită în toate religiile, dându-ne astfel de înțeles că este vorba de o Lege fundamentală după care omul ar trebui să se ghideze. Din păcate, afirmația a fost interpretată cel mai adesea astfel: „Iubește-i mai întâi pe ceilalți", ceea ce contestă partea a doua a mesajului și ne face să ne punem întrebarea firească: „Cum am putea noi să-i iubim pe ceilalți dacă nu cunoaștem ce este iubirea de sine (dacă suntem incapabili să ne iubim pe noi înșine)?"

Dar putem noi oare să ne iubim toate aspectele, inclusiv nasul coroiat, iertându-ne atunci când „greșim" sau când facem lucruri de care nu suntem mândri? Apoi, putem noi aplica același principiu și celorlalți, transformând nevoia de a-i judeca și condamna în compasiune, înțelegere și iertare?

Asta nu înseamnă că nu ar mai trebui să ne exprimăm sentimentele sau durerea, dar trebuie să recunoaștem că procesul de vindecare ajunge la apogeu atunci când acceptăm și iertăm, ceea ce înseamnă literalmente: „să facem loc noului". Agățarea de trecut prin emoții

neexprimate, demult uitate prin vreun colț al subconștientului, îi contestă sufletului șansa contactului intim cu sine. Chiar dacă nu sunt „la vedere", asta nu înseamnă că emoțiile reprimate dispar din mintea noastră, iar mai devreme sau mai târziu ele vor ieși din colțul lor ascuns, erodând țesătura vieții, îndeosebi la nivelul corpului fizic.

De ce sunt oamenii atât de puțin dispuși să ierte? Probabil pentru că această eliberare de vechile atașamente, atât de puternică, i-ar împinge într-o lume transpersonală în care nu ar mai fi ghidați de „voința lor", ci de „facă-se Voia Ta". Sunteți dispuși să vă asumați riscul de a ierta și de a fi iubiți necondiționat?

Ce-i drept, iubirea necondiționată nu este echivalentă cu moliciunea de caracter și cu acceptarea oricărui fel de comportament. Acest lucru este exemplificat perfect de pasărea-mamă care știe când să-și împingă puiul afară din cuib, instinctiv și plină de iubire. Speriați, cu aripile încă nedesfăcute, puii cad la pământ și se lamentează: „Cu ce am greșit? Am crezut că mă iubește!"

Pe măsură ce mânia lor crește, ca răspuns la acest tratament „nedrept", ei încep să-și desfacă aripile, și dintr-o dată se trezesc că zboară! Asta înseamnă iubire necondiționată! În asemenea ocazii, noi suntem ghidați de intuiție să acționăm pentru binele celor implicați, chiar dacă ei nu înțeleg încă motivele care stau la baza acțiunii noastre. Iubirea necondiționată nu poate fi dăruită (oferită), căci

actul de dăruire derivă dintr-o formă de atașament, lucru pe care l-am descris la capitolul referitor la *chakra* plexului solar. Ea reprezintă o stare de conștiință în care omul se află într-o rezonanță perfectă cu sufletul său și cu adevărul superior, astfel încât etichetele exterioare nu mai sunt necesare.

Intuiția

Această putere interioară derivă din jocul inimii și al celui de-al treilea ochi. Prima este responsabilă de calitatea compasiunii, iar cel de-al doilea de înțelepciune. Fără înțelepciune, iubirea este lipsită de claritate, discernământ și detașare, în timp ce fără iubire, înțelepciunea (inteligența) pare rece, vicleană și lipsită de empatie.

Împreună, cele două forțe creează o putere atât de mare, încât ne poate transforma întreaga viață. Momentul sclipirii intuitive rezonează atât de puternic în sufletul nostru încât nimeni și nimic nu ne mai poate împiedica să îi ascultăm chemarea: „Nu pot explica, dar așa mi se pare corect". Mulți oameni își așază instinctiv mâinile pe inimă și lovesc ușor acest punct, pentru a-și amplifica această putere interioară.

Intuiția este eternul prieten care nu ne-a părăsit niciodată, deși noi nu i-am răspuns cu aceeași monedă,

mânați fiind de temerile noastre, de dorințe sau de pofte care ne-au întunecat mințile. Ea este vocea pe care o auzim în momentele noastre cele mai deprimante, în timpul stării de somn și al meditației. Tot ea este cea care ne trimite diferiți mesageri, exact când ne așteptăm mai puțin, și care ne aduc răspunsul pe care îl căutăm cu disperare: prietenii, natura, mijloacele mass-media, mesajul unui afiș sau pur și simplu un străin care ne taie calea pentru o singură clipă.

Cunoscută uneori ca „instinct" sau „inspirație", intuiția nu este interesată de problemele noastre de zi cu zi, ci ne ghidează pe calea sufletului, aducându-ne înapoi dacă ne rătăcim, căzând în capcanele care ne paralizează sufletul. Ea nu poate interfera cu acțiunile noastre, căci respectă liberul arbitru, dar ne trimite gânduri sau evenimente care ne reamintesc de adevărata noastră menire.

Intuiția ne cere să trăim „în clipa prezentă", nu să ne risipim puterea în obsesii legate de trecut sau de viitor. Autoarea Caroline Myss, o femeie înzestrată cu intuiție medicală (cu o anumită formă de clarviziune), afirmă că atunci când privește energia care intră în corpul pacienților săi, constată că 80% din aceștia trăiesc în trecut, 15% în viitor, și numai 5% în prezent. La rândul meu, ori de câte ori i-am întrebat pe oameni ce cred despre trăitul în prezent, aceștia mi-au oferit niște păreri fascinante, extrem de altruiste, referitoare la acest subiect, urmate de o mie de motive pentru care nu pot face acest lucru.

Deși am făcut cercetări intensive, tot nu-mi este clar de ce acceptă atât de greu oamenii ceea ce reprezintă dreptul lor prin naștere:

Să iubească și să fie iubiți necondiționat.

Să se bucure de momentul prezent.

Să-și bucure inima.

Să se simtă siguri acolo unde sunt (nu să alerge după o securitate ipotetică, pe care nu o vor găsi niciodată).

Să se bucure cu inima deschisă de ceea ce le oferă alții, respectându-i totodată pe aceștia.

Să participe la croirea propriului lor destin.

Intuiția, aspectul feminin al sufletului, este asociată cu senzațiile corpului fizic, fiind strâns legată de cele cinci simțuri, cu emoțiile și cu simțul psihic. După părerea mea, preocuparea de milenii a umanității pentru facultățile masculine ale sufletului a minimizat importanța corpului senzorial, separându-ne de mediul în care trăim și deconectându-ne unii de ceilalți, de noi înșine și de Forța Creatoare.

Acest proces nu mai poate continua. Aspectul feminin al sufletului trebuie să redevină sensibil și receptiv la lumea din jur, prin sentimentele sale, prin cele cinci simțuri și prin intuiție. Este interesant de notat că în limbajul curent, noi folosim senzațiile corporale pentru a descrie anumite

intuiții: „Simt acest lucru până în ultima fibră" sau „Cutare are nas (fler) și simte aceste lucruri".

Eu sunt convinsă că situația se poate schimba, căci am constatat că majoritatea oamenilor își aduc aminte de sentimentele asociate cu intuiția lor, precum:

- Furnicături de-a lungul șirei spinării, sau în creștetul capului.
- Pielea de găină: „Mi s-a ridicat părul de pe brat (sau din cap)".
- Putere și hotărâre interioară.
- Claritate în luarea deciziilor; vederea de ansamblu.
- Sentimente de pace interioară, de bucurie și liniște.

Când nu urmează aceste intuiții, ei simt:

- O senzație de secătuire, un gol în stomac sau tremurături.
- O senzație de scufundare, de cădere în prăpastie, ca și cum cineva le-ar spune: „Ieși din această situație cât poți de repede!"
- Totul li se pare o luptă; nu mai văd partea frumoasă a lucrurilor.

Diferența dintre cele două liste de mai sus arată cât de sensibili suntem la intuițiile noastre interioare, chiar dacă nu discutăm deschis despre acest subiect. Din nefericire, așa cum am menționat în capitolul anterior, intuiția a fost reprimată secole de-a rândul de cei care dețin o poziție de autoritate, convinși – se pare – că dacă faci greșeala să „gândești pentru tine", riști să arunci societatea în haos!

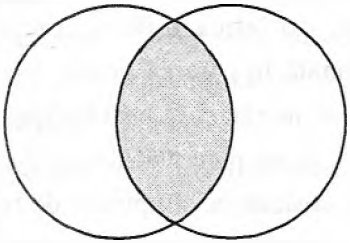
Forța intuitivă nu poate fi distrusă însă prin edicte ale oamenilor, prin coerciție sau prin semănarea fricii. Ea este un dar de la Dumnezeu, care face parte din ADN-ul sufletului nostru și care ne face legătura nu numai cu adevărul nostru interior, ci și cu adevărul umanității, cu fiecare fațetă a vieții de pe acest pământ, cu galaxia de care aparținem și cu lumile de dincolo de ea, pe toate nivelele existenței. Când suntem în armonie cu vocea ei, când îi simțim vibrația în fiecare fibră a corpului nostru, inclusiv în corpurile noastre subtile, atunci putem spune că suntem într-adevăr în starea de „iubire" și nu mai dorim să plecăm de acolo. Viața noastră intră atunci într-o rezonanță perfectă cu Forța Creatoare, iar intuiția devine nu doar o simplă funcție a minții, ci un „fel de a fi", în care nu mai există decât momentul prezent.

Fuziunea cu momentul prezent

Așa cum am mai spus, în timp ce forța de atracție de la nivelul plexului solar se manifestă prin speranță, iar cea de la nivelul gâtului prin voință, cea de la nivelul inimii se manifestă prin iubire. Simțiți diferența dintre mintea și trupul dumneavoastră în timp ce treceți de pe un nivel energetic pe celălalt? Iubirea reprezintă deopotrivă energia care ne atrage către acele situații cu care rezonăm cât și acea stare de spirit în care intrăm în aceste momente.

Vibrația iubirii este simultan blândă și receptivă. Ea nu forțează niciodată pe nimeni și nu poate exista în trecut sau în viitor. Ea pur și simplu este.

O formă simbolică a acestei viziuni poate fi văzută în *Vesica Pisces,* ilustrată mai jos:



COERENȚĂ, BEATITUDINE, LINIȘTE, EXTAZ, UNITATE, VID

Această figură geometrică ne sugerează că atunci când circumferința unui cerc atinge centrul altui cerc, zona ovală de intersecție reprezintă un desen matematic sacru, a cărui vibrație este caracterizată de calitățile coerenței, iubirii, beatitudinii și unității perfecte.

La nivelul *chakra*-ei inimii, scopul nostru este acela de a crea relații cu alte aspecte ale Forței Creatoare a Vieții. El reflectă această unitate minunată, în care fiecare cerc rămâne autentic față de sine însuși, dar este atins în centrul lui de către un alt cerc. Aceasta este iubirea, și în această zonă se petrec miracolele, căci aici suntem conectați în totalitate la Forța Divină.

Pentru a cunoaște acest extaz, inimile noastre trebuie eliberate de acele obstacole care ne-ar putea împiedica să ne iubim fără rezerve și să ne deschidem față de ceilalți astfel încât să-i putem atinge în centrul lor. Una din manierele prin care am evitat până acum această stare de fuziune a fost producerea unor forme multiple de disociere, prin care am creat o întreagă iluzie a realității, un fel de telenovelă personală în care să putem trăi izolați, hrănindu-ne frica de a nu ne rătăci în beatitudinea iubirii. Această lume subiectivă ni se pare atât de reală încât am devenit dependenți de ea, creându-ne simptome de retragere fizică și psihică ori de câte ori ceva pare să o zdruncine. Această dependență nu reprezintă însă problema în sine; ea ascunde o teamă mai profundă, aceea de a nu ne pierde în experiența oceanică a iubirii.

Iată câteva dintre metodele prin care putem pătrunde într-o stare modificată (subiectivă) a realității, care nu se află în armonie cu ființa noastră interioară:

- Drogurile, alcoolul, jocurile de noroc, fumatul și sexul excesiv.
- Televiziunea, calculatoarele, cărțile și hobby-urile.
- Munca în exces, care ajunge să ne controleze viața.
- Seriozitatea excesivă, sau opusul acesteia, luarea în derâdere a tuturor aspectelor vieții.
- Controlul exercitat prin critică, cinism și scepticism.
- Asumarea responsabilităților excesive prin care ne propunem să îi ajutăm sau să îi „salvăm" pe ceilalți.

- Provocarea de certuri și permanentizarea stărilor de mânie, amărăciune și a tendinței de răzbunare.
- Introvertirea, distanța pusă între noi și ceilalți, evitarea oricăror confruntări.
- Vorbăria permanentă, numai pentru a evita cu orice preț starea de liniște.
- Analiza excesivă (despicarea firului în patru), care trăiește numai pentru a pune întrebări, trăirea exclusiv în planul mental, evitarea spontaneității.
- Starea permanentă de anxietate în legătură cu viitorul.
- Regretele permanente legate de trecut.
- Jocurile de putere, de gen: salvatorul, controlorul, lingușitorul, victima, martirul sau vinovatul.
- A fi prea ocupat cu salvarea lumii pentru a mai avea timp și pentru sine.

Ce metode din cele prezentate mai sus folosiți pentru a evita conexiunea profundă cu sinele dumneavoastră și cu universul? Ce temeri vă obsedează în legătură cu iubirea?

Intrarea în starea de vid. Kali și Lilith

O parte din anxietatea care ne macină este legată de teama de anihilare, de absorbirea totală în experiență și de

pierderea simțului de identitate. În majoritatea culturilor, arhetipul acestei energii distructive sau devoratoare este reprezentat de o figură feminină, cum sunt Kali sau Lilith, a căror putere se manifestă îndeosebi în timpul momentelor de intimitate.

Dacă am înțelege cu adevărat natura interacțiunii noastre cu aceste zeițe (forțe divine), ne-am da seama că aceste Mame ancestrale nu fac altceva decât să elimine – în acele momente neprețuite de beatitudine – toate obstacolele din viața noastră care se opun experimentării nașterii noastre spirituale (la fel cum a procedat și mama noastră fizică în momentul nașterii noastre în această lume). Deschiderea și acceptarea conștientă a acestor forțe universale este esențială pentru atingerea iluminării. Ne dăm seama astfel că denigrarea lor de-a lungul atâtor milenii și transformarea lor în forțe ale întunericului a fost pusă la cale de aceiași indivizi fanatici după putere care au condus dintotdeauna lumea, urmărind să-i împiedice prin toate mijloacele pe oameni să își realizeze adevărata natură esențială.

Dar ce anume ne blochează inima? Care sunt obstacolele pe care aceste Zeițe încearcă să-l elimine pentru ca noi să putem atinge această stare de fuziune? Printre acestea se numără durerile de orice fel, rușinea, dezamăgirile, tristețea, senzația de pierdere, lacrimile și chiar sentimentele profunde de conexiune care ne copleșesc. A sosit timpul să mergem mai departe, lăsând

aceste sentimente să iasă la suprafață, acceptându-le prezența fără a le judeca și resorbindu-le apoi în ființa noastră prin iertare și compasiune.

Numai astfel se poate elibera inima și numai atunci putem noi experimenta cu adevărat puterea fascinantă și extraordinară a iubirii.

Limbajul trupului

1) Așa cum am mai spus, unul din gesturile frecvent întâlnite este cel în care oamenii își ating în mod natural inima (pieptul), atunci când vorbesc de la nivelul intuiției, pentru a da mai multă putere cuvintelor lor.

2) Am văzut cu toții copii care rămân singuri și își exprimă durerea încrucișându-și mâinile pe piept (într-o îmbrățișare de sine). De altfel, atitudinea nu este caracteristică numai copiilor, mulți adulți găsind un confort similar atunci când fac acest gest. Evident, o îmbrățișare primită din partea unei alte persoane este însă și mai eficientă.

Boli asociate

Nu este ușor să desparți bolile asociate plexului solar de cele ale *chakra*-ei inimii, căci în momentul prezent, majoritatea eforturilor rasei umane sunt focalizate asupra

trecerii de la dorințele individuale și nevoile de bază la cele care deservesc comunitatea; altfel spus, de la iubirea condiționată la cea necondiționată.

De aceea, bolile pe care le vom menționa în continuare pot fi asociate cu ambele *chakra*-e, deși se consideră în general că sistemul imunitar rezonează îndeosebi cu dorințele sufletului/inimii, intrând în dezechilibru atunci când aceste nevoi nu sunt împlinite. De asemenea, o parte din caracteristicile bolilor de inimă depind și de *chakra* rădăcinii, dar în ultimă instanță simțul profund al siguranței interne nu se poate naște decât dintr-o comuniune cu inima.

1) Bolile de inimă și ale vaselor sanguine

A) INFARCTUL MIOCARDIC (ATACUL DE CORD)

Una din principalele cauze ale mortalității în Occident, această boală a fost studiată intens în ultimele decenii. Din punct de vedere psihospiritual, o serie de cercetări realizate la jumătatea anilor 70 au arătat că deși fumatul, colesterolul, diabetul și hipertensiunea joacă într-adevăr un rol important în provocarea infarctului miocardic, ele nu reprezintă singurele cauze ale acestei boli.

Cercetătorii au descoperit cu uimire că există un interval de timp comun când se declanșează cu preponderență aceste atacuri, și anume între orele 8.00 și 9.00 din dimineața zilei de luni. Descoperirea a șocat și a condus la un sondaj la care majoritatea respondenților au

răspuns că luni dimineața simt un gol în inimă la gândul că trebuie să se scoale și să se ducă la serviciu, din cauza „lipsei de împlinire" pe care le-o oferea slujba lor.

Continuarea studiilor a revelat o senzație generalizată de „neîmplinire a viselor", în timp ce „realizările nu ne-au adus decât prea puțină fericire", dublată de o convingere puternică a faptului că oamenii erau neputincioși în fața acestei situații. Această senzație de limitare este reflectată în patologia bolii, în care vasele de sânge care hrănesc inima sunt îngustate (blocate) prin crearea unei „plăci inflexibile"; ele nu mai permit astfel decât trecerea unei cantități mici de sânge, acest purtător al forței vieții și al bucuriei, care să hrănească inima.

Această senzație de „fundătură" sau de sufocare este exprimată de multe ori prin fraze de genul:

„Nu-mi mai stă inima la lucru".

„Mi s-a oprit inima când am văzut maldărul de scrisori care așteptau un răspuns".

„Am senzația că nu mă mai bucur de viață; inima mea a încetat să mai cânte".

Acest gen de fraze includ întotdeauna expresii limitative, care se regăsesc deseori în limbajul acestor indivizi:

„Ar trebui / sunt nevoit / n-am ce face / sunt forțat... M-am pierdut în ceață!"

„Nu pot / nu este așa de ușor / e dificil / aș vrea... dar...".

Din nefericire, acest sistem înrădăcinat de convingeri care include senzația de limitare, neajutorare și control se poate moșteni dintr-o generație la alta a aceleiași familii, toți membrii acesteia suferind de atacuri de cord la aceeași vârstă. Într-adevăr, numai gândul că viața ta s-ar putea sfârși într-un anume fel poate crea o convingere limitativă. Îmi amintesc că am cunoscut un bărbat care era convins că va muri la vârsta de 50 de ani, așa că nu și-a mai făcut planuri dincolo de această dată. Când a ajuns la 51 de ani, el s-a simțit foarte tulburat: „Ce am să mă fac în continuare? Se pare că va trebui să-mi continui viața!"

Transcenderea convingerilor depășite necesită mult curaj, mai ales dacă presupune împotrivirea în fața sistemului de valori al familiei sau al societății, dar dacă suntem hotărâți să îmbunătățim viața copiilor noștri, merită să facem acest lucru.

Următorul factor major în declanșarea bolilor de inimă este „singurătatea", și trebuie spus că poți să fii singur în mijlocul unei mulțimi de oameni! Orice om are nevoia de „a se conecta", de „a fi intim" și de „a comunica" cu alții. Tipul A de personalitate, asociat de regulă cu bolile de inimă, prețuiește de multe ori succesul mai mult decât prietenia, ajungând în vârful ierarhiei, dar fără familie și prieteni, sau incapabili să comunice cu aceștia mai departe de micile probleme de zi cu zi.

Alteori, munca devine o cale acceptabilă de a scăpa de dificultățile de acasă, unde comunicarea se reduce în mare

parte la o critică continuă, lucru care blochează treptat inima, care nu mai așteaptă nici o intimitate de la o relație. În medicina chineză, inima este asociată cu limba și se spune că dacă limba nu vorbește din inimă, aceasta din urmă începe să moară. De câte ori nu i-am auzit pe oameni spunându-mi:

„V-am vorbit în această oră mai mult decât i-am spus soției mele în 25 de ani!"

„Nimeni nu este cu adevărat interesat în ceea ce am de spus, și probabil că m-am obișnuit să tac, mai degrabă decât să fiu umilit sau ridiculizat".

Este o realitate acceptată în lumea medicală faptul că cei care au un partener de cuplu plin de iubire prezintă un risc redus de a se îmbolnăvi de inimă. Din păcate, incidența tulburărilor cardiace printre femei se află în creștere, iar eu nu cred că este legată numai de fumat. Femeile au tendința să-și piardă simțul lor natural de conexiune prin vorbire, fiind mult prea ocupate cu grijile lor de zi cu zi și îndepărtându-se tot mai tare de sentimentele lor. Mai mult decât bărbații, femeile simt nevoia să rezoneze cu ritmul pulsului lor, dacă doresc să-și păstreze sănătatea inimii.

Un alt remediu natural fără efecte secundare este creșterea unui câine de casă, din categoria celor credincioși și foarte afectivi. Mulți bolnavi de inimă au beneficiat de pe urma acestui remediu, care le aduce în viață o iubire necondiționată, indiferent de starea lor de spirit. În plus, câinele trebuie plimbat, lucru benefic pentru inimă,

mănâncă alimentele care le sunt interzise bolnavilor, le ascultă grijile fără a se certa și aduce astfel alinare inimii, lucru sinonim în cazul de față cu vindecarea. Mi-ar plăcea să-i văd pe bolnavii de inimă externându-se din spitale cu un cățeluș în brațe și cu promisiunea fermă că vor avea grijă de acest prieten atât de credincios.

Și o ultimă observație referitoare la colesterol: 80% din colesterolul din sângele nostru este produs de ficat ca răspuns la stresul prin care trecem, lucru care dă corpului posibilitatea să genereze cortizon, hormonul care ne ajută să rezolvăm problema. De aceea, ori de câte ori suntem stresați că analizele medicale ne-au găsit o cantitate prea mare de colesterol în sânge, organismul nostru începe să producă și mai mult colesterol, pentru a face față stresului suplimentar. De aceea, relaxați-vă, renunțați la controlul prea strâns asupra vieții dumneavoastră, râdeți mai mult și trăiți mai moderat; în acest fel, presiunea creată de corp va scădea, iar dumneavoastră veți căpăta un simț mai bun al realității. Cel mai bun medicament pentru inimă este bucuria vieții.

B) PERICARDITELE

În cazul acestei boli, învelișul inimii se inflamează, generând dureri severe, confundate de multe ori cu angina. Factorul care stă la baza afecțiunii poate fi de natură virală, dar implică de regulă un mare nivel de stres, cu încălcarea

tuturor „barierelor“ care ne protejează inima, ceea ce lasă individul vulnerabil și dezolat.

Procesul de vindecare poate fi mult accelerat prin explorarea factorilor care au distrus acest mecanism natural de autoapărare, alinând apoi „rănile“ sufletului.

C) BOLILE ARTERIALE

Blocarea fluxului sanguin la nivel arterial, care afectează de regulă picioarele, este asociată de cele mai multe ori cu fumatul și cu nivelul ridicat de colesterol în sânge (vezi secțiunile corespondente). Nu este însă lipsit de importanță nici factorul psihologic, care trebuie să investigheze ce anume blochează aprecierea plenară a vieții. „Unde a dispărut bucuria?“ Durerea fizică, datorată slabei alimentări cu sânge, îl împiedică pe individ să meargă înainte, ceea ce revelează o teamă profundă de viitor, exacerbată și de durerile trecutului. De aceea, în afară de tratamentul medical, este esențial să fie examinate și eliminate vechile dureri, rănile și regretele trecutului, acceptând iertarea, cheia care deschide imediat poarta către fericire.

2) Bolile sistemului imunitar

Știința medicală a asistat în ultima vreme la o creștere dramatică a numărului de boli asociate cu sistemul imunitar, iar cunoștințele oamenilor de știință au sporit de patru ori

începând din 1980 încoace, îndeosebi ca răspuns la pandemia SIDA. Una din ramurile moderne ale medicinii, psihoneuroimunologia (PNI) face corelații directe între minte, sistemul nervos și sistemul imunitar, lucru care a permis înțelegerea faptului că atunci când ne exprimăm emoțiile, în sânge sunt emiși niște hormoni numiți neurotransmițători, care provoacă schimbări la nivelul celulelor.

Acesta este doar începutul unei epoci în care știința regăsește conceptele esoterice străvechi, dar este un început foarte incitant. Una din observațiile foarte interesante ale cercetătorilor a relevat faptul că atunci când răspunsul imun este slab (lucru prezent de regulă în cazul infecțiilor și al cancerului), boala este precedată aproape inevitabil de o senzație puternică de „neajutorare". Emoțiile negative pe care le simțim atunci când ne pierdem controlul și speranța că vom face față sunt amplificate de „lipsa prețuirii de sine" și de „lipsa alinării psihice din partea mediului social", lucru care se traduce prin numărul redus de prieteni la care poate apela bolnavul.

Lucrând atâția ani în sistemul medical, trebuie să admit că momentele în care simțim cel mai evident lipsa controlului sunt cele în care suntem bolnavi, în care nu există comunicare prea bună între medic și pacient, în care viitorul ni se pare nesigur și în care identitatea noastră a fost zdruncinată din temelii. Medicii ar trebui să înțeleagă că îngrijirea psihologică este la fel de importantă ca și orice

altă intervenție medicală, să privească pacientul mai întâi de toate ca pe un om și nu ca pe o boală care trebuie tratată, și chiar dacă nu cunosc de la început toate răspunsurile, să aibă curajul să îi trateze cu suficient respect pentru a le spune: „Nu știu".

A) ALERGIILE ȘI HIPERSENSIBILITATEA

Alergiile, precum guturaiul, sunt genetice, afectând mulți membri ai aceleiași familii, în timp ce hipersensibilitatea apare din senin, când te aștepți mai puțin. În afară de eliminarea factorilor care generează tulburarea, cum sunt praful din casă, scamele etc., este bine de știut că acești indivizi sunt extrem de vulnerabili la nivelul plexului solar. Ei atrag cu mare ușurință gândurile și sentimentele altor persoane, ceea ce îi face mai degrabă să „reacționeze" decât să „acționeze", fără să înțeleagă care este forța inițială care i-a motivat.

Așa cum am mai spus în secțiunea referitoare la plexul solar, această tendință este de multe ori provocată de lipsa prețuirii de sine, exacerbată de creșterea copilului într-o familie disfuncțională, în care comunicarea a fost necorespunzătoare, copilul fiind nevoit să își folosească plexul solar și puterile psihice pentru a supraviețui.

În plus, copiii din epoca noastră vin pe lume cu o intuiție mult mai puternică decât cei de altădată, dar din punct de vedere emoțional rămân în continuare copii. Mulți dintre ei sunt mai înțelepți decât le-ar cere-o vârsta și nu

pot fi păcăliți de comunicarea non-verbală, frecvent folosită de adulți pentru a-i „împiedica pe copii să știe". Sensibilitatea lor excesivă îi face să se simtă profund tulburați de orice fel de dizarmonie, îndeosebi dacă se simt incapabili să acționeze (vezi și astma, *chakra* gâtului).

Indiferent dacă este adult sau copil, este foarte important ca individul să învețe să-i creeze o identitate clar delimitată, pentru a nu mai reacționa ca un burete la emoțiile și atmosfera înconjurătoare, dacă acestea nu sunt asociate cu creșterea lor sufletească. Aplicarea metodelor de protecție despre care am mai discutat în capitolul anterior poate conduce la o alinare temporară, dându-i bolnavului răgazul necesar pentru a-și dezvolta prețuirea de sine și capacitatea de a-și exprima sentimentele, atunci când este cazul.

B) SIDA

Această boală, care era practic necunoscută la începutul anilor '80, a avut un efect remarcabil asupra lumii în care trăim, schimbând radical anumite moduri de comportament. Pe de altă parte, ea a condus la cvadruplarea cunoștințelor științifice referitoare la sistemul imunitar. Virusul care provoacă boala are nu doar capacitatea de a distruge celulele implicate în sistemul imunitar, așa-numitele celule ajutătoare T (CD4), dar limitează și comunicarea înnăscută dintre leucocite, blocând sistemul de avertizare al organismului.

Virusul dispare rapid din fluxul sanguin, unde riscă să fie distrus de anticorpi, ascunzându-se în nucleul celulelor, îndeosebi al celulelor T. Se vorbește atunci de un individ seropozitiv care are anticorpi în sânge, dar nu prezintă semne de activitate virală. Virusul rămâne ascuns până când organismul este supus unei invazii microbiene, având nevoie de o mare cantitate de celule de apărare, cum ar fi de pildă cazul banalei răceli. Imediat, celulele T sunt instruite să se multiplice, lucru de care virusul profită pentru a se multiplica la rândul lui.

Această suită de evenimente face foarte dificilă folosirea vaccinurilor anti-SIDA, căci orice program de imunizare depinde de activarea celulelor T, care activează la rândul lor virusul ascuns în ele. O altă problemă dramatică este legată de faptul că, la fel ca și în cazul gripei, virusul HIV este capabil să producă mutații (să-și schimbe înfățișarea) cu o viteză uluitoare. De aceea, vaccinul de astăzi nu mai este de nici un folos mâine.

Am prezentat aceste explicații detaliate pentru a sublinia faptul că noile boli ale epocii moderne nu fac altceva decât să reflecte avansul tehnologic, iar răspunsul nostru trebuie să încorporeze la rândul lui concepte din lumea tehnologiei informaționale (acesta este locul în care cred eu că vor fi găsite toate răspunsurile). Nu este deloc o coincidență faptul că și calculatoarele sunt „virusate", cu singura diferență că acești „viruși" sunt creați chiar de om.

Din perspectiva psihospirituală, SIDA reprezintă o reflectare a prejudecăților și a incapacității noastre de a manifesta compasiune față de cei care nu sunt la fel ca noi, inclusiv față de cei bolnavi. Boala are tendința să îi afecteze pe membrii minorităților dezavantajate, care nu mai cred să mai existe vreo cale de scăpare (sentimentul de neajutorare) sau nu se consideră „suficient de buni" pentru a fi acceptați de societate. Această lipsă a prețuirii de sine poate fi mascată de rolul asumat de persoana în cauză, care poate fi un „lingușitor" sau un „salvator" care nu are niciodată timp pentru sine. Din păcate pentru aceștia, dacă nu găsesc condițiile potrivite pentru a-și oferi ajutorul (nevoia de a fi necesar), ei se simt neajutorați și disperați, iar sistemul lor imunitar devine vulnerabil.

Astăzi există mai multe programe medicale pentru suferinzii de SIDA și pentru seropozitivi. Unele dintre ele includ chiar meditația și metode de trezire a conștiinței de sine. Din fericire, schimbările care s-au produs la nivelul societății au redus incidența noilor îmbolnăviri, dar este absolut necesar să ne analizăm propriile prejudecăți și să eliminăm cu toții barierele dintre „noi și ei", precum și nevoia noastră de a-i judeca pe alții. Și dacă tot suntem la acest capitol, este important să căutăm chiar în noi înșine, pentru a descoperi acele părți din ființa noastră care au fost ostracizate din cauza imperfecțiunilor lor, recuperându-le plini de iubire.

C) CANCERUL

Dintre toate bolile pe care le tratez, cele mai multe întrebări pe care mi le pun oamenii se referă la cancer. „Nu cred că ar trebui să le spuneți oamenilor că sunt vinovați pentru boala lor", îmi spun ei. „Dar cine a spus ceva despre vinovăție?" le răspund eu. Culmea este că majoritatea acestor comentarii sunt făcute de confrații mei, ceea ce reprezintă o dovadă în plus că este vorba de o chestiune legată de putere. De altfel, tulburările care privesc puterea personală a omului reprezintă într-adevăr unul din factorii cei mai importanți care stau la baza acestei boli.

Eu cred cu convingere că este în interesul direct al pacientului să-i dau cât mai multe informații cu putință, mai ales la cererea sa, lăsându-l apoi să decidă cum crede de cuviință. Mulți bolnavi de cancer mi-au spus că dacă ar fi beneficiat de o înțelegere mai profundă a bolii lor, nu s-ar mai fi simțit atât de neajutorați, iar procesul de vindecare ar fi fost mult facilitat.

Există dovezi din ce în ce mai numeroase care atestă faptul că anumite trăsături de personalitate reprezintă un numitor comun al persoanelor bolnave de cancer. La multe dintre acestea m-am referit deja în secțiunile anterioare ale acestei cărți. Le voi reaminti însă pe scurt:

- Lipsa prețuirii de sine.
- Dispariția „eului", al cărui loc este luat de o identitate construită prin relațiile cu alți oameni, la locul de muncă etc. Cancerul apare frecvent atunci când identitatea

personală, mult timp neglijată, devine brusc expusă, la sfârșitul unei „relații", de genul pensionării, după un divorț sau după pierderea unei persoane dragi.

• Evitarea cu orice preț a conflictelor; așa-numiții „făcători-de-pace".

• Mânie acumulată, rareori exprimată, din cauza fricii de a nu pierde iubirea celuilalt.

• Sentimentul de izolare (care apar uneori chiar și în cazul apartenenței la o familie numeroasă).

• Dificultatea de a avea încredere în ceilalți, de unde și puținii prieteni adevărați.

• Pierderea unei persoane dragi sau nerezolvarea unei probleme: durerea din spatele măștii zâmbitoare.

• Sentimentele excesiv de extrovertite, emoțiile exagerat de pozitive. Din această categorie fac parte cei care reprezintă sufletul petrecerilor.

• „Salvatorul" tuturor, în paralel cu creșterea resentimentelor.

• „Sindromul amabilității patologice".

• Iritabilitatea și mânia exprimate, dar nu față de persoana care a provocat ofensa.

• Cazul persoanelor pline de resentimente, dar incapabile să își depășească durerea, care are întotdeauna la bază o jignire sau o respingere.

Așadar, există o mare varietate de semnale, circa 80% fiind legate de refularea emoțiilor negative (oameni „amabili", care nu se plâng niciodată), iar 20% de manifestarea acestor emoții negative, dar fără capacitatea

de a se detașa și de a merge mai departe. În ambele cazuri este vorba de oameni răniți sufletește, mânioși și lipsiți de prețuire de sine, cărora trebuie să li se dea posibilitatea, printr-un ajutor profesional, să-și exprime aceste emoții și să-și construiască un simț de identitate care să includă încrederea în sine și iubirea de sine.

Îmi amintesc de o femeie căreia i se spusese că mai are șase luni de trăit. „Ei bine, și-a spus ea, dacă așa stau lucrurile, atunci am să-mi trăiesc intens aceste ultime șase luni", după care s-a dus acasă, i-a spus fiului ei în vârstă de 26 de ani, care îi făcuse numai probleme, să se mute în altă parte cu casa, a rupt-o cu partenerul ei de cuplu, care era alcoolic, și-a părăsit slujba, a refuzat să mai răspundă la telefon celor pe care nu-i considera prieteni adevărați, după care a început să se ocupe de ea. Un an mai târziu, cu sănătatea perfect restabilită, și-a găsit o altă slujbă și a revenit în lume, dar fiind o persoană complet schimbată.

În final, doresc să vă reamintesc faptul că vindecarea nu presupune neapărat o revenire la o stare de sănătate perfectă; pentru unele suflete, moartea reprezintă cea mai bună soluție de vindecare. Tot ce mi-am dorit eu a fost să le ofer sprijin oamenilor, considerând că mi-am făcut întru totul datoria chiar dacă pacientul a murit, dar împăcat sufletește. Am întâlnit și cazuri de mare curaj, în care oamenii au ales moartea în locul schimbării vieții cu care erau obișnuiți, și aș dori să cinstesc inclusiv amintirea acestora.

D) CANCERUL LA SÂN

Sânii reprezintă deopotrivă un simbol al feminității și o sursă de hrană. Nici o femeie din lume nu ar putea depista un nodul la sân, rămânând în același timp detașată. Cu toată incidența extrem de mare a acestei forme de cancer, se cunosc încă foarte puține lucruri despre cauzele sale, cu excepția unei posibile legături cu grăsimile animale.

Dacă privim această boală dintr-o perspectivă psihologică, putem stabili o serie de legături de cauzalitate clar definite între trăsăturile de personalitate descrise mai sus, reprimarea mâniei și tendința de a consacra întreaga energie personală hrănirii și îngrijirii altor oameni, cu convingerea că în acest fel persoana în cauză va avea un scop nobil în viață. Din păcate, atunci când te dăruiești cu atâta convingere, se întâmplă frecvent să fii dezamăgit de răspunsul oamenilor în fața devoțiunii tale, căci oamenii se învață repede cu facilitățile. Reacția lor te poate răni, și astfel apare senzația de abandonare și resentimentele, care sunt însă rareori exprimate.

Personal, am învățat din experiență că sânul stâng este asociat cu chestiunile legate de bărbați (de tată etc.), iar cel drept este asociat cu chestiunile legate de femei (de mamă etc.). De aceea, orice program de vindecare ar trebui să includă și psihoterapia, care să trateze atât nevoile individului cât și pe cele ale familiei sale, căci fără implicarea membrilor acesteia, emoțiile bolnavei rămân

neexprimate, iar femeia va persista în vechiul model al dăruirii de sine, dublat de amplificarea resentimentelor.

E) CHISTURILE BENIGNE LA SÂN

Această afecțiune comună este legată de regulă de schimbările hormonale petrecute în a doua jumătate a ciclului menstrual, caracterizată îndeosebi prin nevoia de afecțiune și de sprijin. Sânul afectat urmează modelul descris anterior, la secțiunea despre cancer, cu deosebirea că de această dată există o corelație puternică între apariția acestor chisturi și o altă formă de dăruire de sine, temperată de un spirit ascuțit al criticii, de așteptări și rușine, care au făcut ca femeia să nu se simtă niciodată „cu adevărat iubită", și deci nu și-a încredințat pe deplin inima în mâinile celor în cauză.

Pentru informații suplimentare, recitiți capitolul referitor la *chakra* sacrală, în special secțiunea cu privire la sindromul premenstrual. Acești noduli, care pot fi singulari sau multipli, trebuie să dispară în mod normal la venirea ciclului. Dacă nu dispar totuși, femeia trebuie să consulte de urgență un specialist.

F) TULBURĂRILE AUTOIMUNE

Acest grup de boli, al căror număr crește de la an la an, are la bază formarea unui anticorp chiar de către propriul nostru sistem imunitar, care distruge apoi anumite

părți din trupul nostru. Din această categorie fac parte (printre altele):

a) ARTRITA REUMATOIDĂ, în care s-a creat un anticorp care atacă încheieturile și căptușeala plămânilor. Încheieturile, asociate cu mișcarea, la care se adaugă inflamarea severă, ne conduc către concluzia că la baza acestei boli stau mânia și senzația de a fi prins în capcană, manifestate de persoane liniștite, care nu se plâng niciodată. În mod paradoxal, există și o teamă de mișcare, care reflectă lipsa prețuirii de sine, boala fiind în realitate un strigăt de ajutor, în speranța primirii unui sprijin plin de iubire, dar și a recunoașterii propriei valori.

În cazul celor tineri, am descoperit că aceștia au avut frați dificili sau bolnăvicioși, care au monopolizat atenția părinților lor, astfel încât ei au rămas nebăgați în seamă. Mai mult, li s-a spus mereu: „Fii cuminte, fratele tău (sau sora ta) are nevoie de ajutorul nostru". Nu este de mirare că după asemenea încercări de a „fi bun" sau „responsabil", s-au îmbolnăvit.

b) POLIMIALGIA REUMATICĂ, generată de un anticorp care atacă mușchii, îndeosebi la nivelul umerilor (cei care susțin) și al pelvisului (cel care hrănește). Reflectă resentimentul în fața nevoii de a fi întotdeauna puternic pentru ceilalți, dublat de dorința de a primi un sprijin personal și de a se odihni.

c) SCLEROZA SISTEMICĂ, generată de un anticorp care atacă țesuturile protectoare din jurul principalelor

organe sau pielea (scleroderma). Reflectă convingerea că lipsa prețuirii de sine nu are nevoie de prea mult spațiu de expresie. Este vorba de oameni șterși, parcă inexistenți.

d) ERITEMATOZA SISTEMICĂ (LUPUS), generată de un anticorp care atacă ADN-ul, dând naștere unor structuri în interiorul fluxului sanguin care blochează arterele mai mici. Această boală este agravată de lumina solară, silindu-i pe bolnavi să evite această sursă dătătoare de viață, una din foarte puținele la care avem un acces gratuit. Acest lucru arată până unde merge sacrificiul de sine care însoțește de regulă această boală.

e) DIABETUL, generat de un anticorp care atacă funcția pancreasului de a produce insulina (vezi plexul solar).

f) BOALA LUI RAYNAUD, generată de un anticorp care atacă vasele sanguine mici de la nivelul mâinilor și picioarelor (vezi *chakra* rădăcinii).

g) SCLEROZA MULTIPLĂ (SM), generată de un anticorp care atacă mielina, învelișul axonului nervului (vezi *chakra* gâtului).

h) TROMBOCITOPANIA IDIOPATICĂ, generată de un anticorp care atacă producția de plateleți, generând hemoragii. Boala reflectă o slăbire a forței vieții datorită incapacității pacientului de a-și crea identitate fermă.

i) VITILIGO, generat de un anticorp care atacă celulele pigmentate ale pielii. Pielea reprezintă interfața dintre noi și ceilalți oameni. De aceea, boala reflectă o

slabă delimitare a identității și lipsa prețuirii de sine, dublată de sentimentul de a fi respins de societate sau diferit de restul oamenilor. Acceptarea de sine este singura cale care poate restaura simțul de conexiune cu sinele.

Toate bolile de mai sus au un numitor comun: crearea unei pârghii de autodistrugere. Golit de substanță, „sinele" este foarte greu de tratat, căci nu are un fundament pe care să se poată construi ceva. Îmi amintesc de o femeie căreia i-am recomandat să evite cafeaua în timp ce ia remediile homeopatice pe care i le-am recomandat. Șase săptămâni mai târziu, ea s-a întors la mine și mi-a spus: „Draga mea, ai fost foarte drăguță că ai încercat să mă ajuți, dar nu am putut lua tratamentul pe care mi l-ai indicat, căci soțului meu îi place cafeaua, și, mă înțelegi, nu l-am putut lăsa să și-o bea singur...". Este nevoie de mult timp și de multă răbdare (mai ales când auzi asemenea argumente bizare), precum și studierea factorilor care au contribuit în copilăria pacientului la această lipsă completă de respect față de sine, cum ar fi criticile sau controlul impus de părinți.

Urmează apoi procesul de reconstrucție. De multe ori, indivizii afișează o mină optimistă, carismatică, dornică să-ți facă pe plac și convinsă că îi poți ajuta: „Am auzit lucruri foarte bune despre dumneavoastră". Acest început este suficient pentru a te pune în gardă, căci reflectă deja un munte de așteptări neîmplinite pe care pacientul le așterne la picioarele tale; dacă nu corespunzi și dacă ai la rândul tău o slabă prețuire de sine, acest lucru poate conduce mai

târziu la manipulare. Experiența mi-a demonstrat că încă din prima zi trebuie să-ți impui punctul de vedere, în condiții foarte ferme, căci acești indivizi nu au limite prea clare, nici de identitate, nici legate de spațiu și timp.

Atunci când lucrez cu asemenea pacienți, motoul meu este următorul: „Eu fac un pas, apoi faci și tu un pas. Altfel, nu merg mai departe cu tine". Îi încurajez astfel să își dezvolte o stare de mulțumire pentru realizările lor. Iată ce trebuie să învețe ei:

- Să spună „Nu", în loc să fie tot timpul de acord, mormăind pe la spate.
- Să-și acorde o anumită perioadă pentru sine, fără întreruperi.
- Să nu fie primii care-și oferă ajutorul, și mai ales, să nu dea sfaturi fără să fie întrebați.
- Să-și exprime sentimentele, îndeosebi mânia, apoi să se detașeze și să meargă mai departe.
- Să le ceară celorlalți să-i iubească pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce fac.

Toate bolile enumerate mai sus îl silesc pe individ să-și forjeze o identitate, care, chiar dacă nu este ideală, reprezintă totuși un început. Din păcate, unul din efectele secundare este o agățare a pacientului de boala sa, până când simțul identității se aprofundează. Orice tratament ar acorda medicul, acesta trebuie să recunoască riscul de a distruge mecanismele de apărare ale bolnavului, avansând cu atenție, în speranța de a reduce incidența simptomelor.

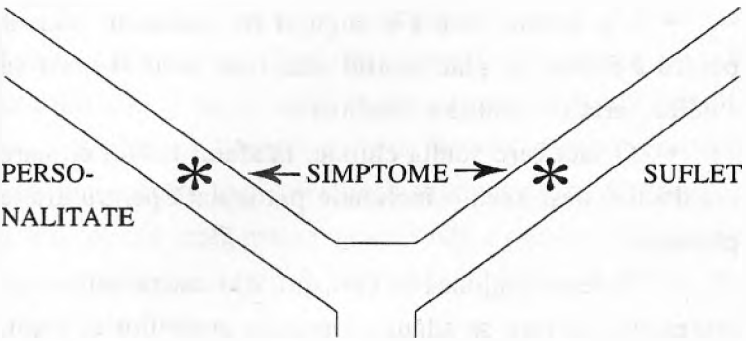
G) MIALGIA ENCEFALOMIELITICĂ (ME): SINDROMUL OBOSELII CRONICE SAU FIBROMIALGIA

Această afecțiune afectează ambele sexe, de la copii cu vârste de șapte ani până la adulți. Simptomele sunt similare depresiilor:

- Oboseală extremă și letargie.
- Tulburări ale somnului: somnolență ziua și insomnie noaptea.
- Dureri musculare, ascuțite și severe.
- Tulburări ale ritmului intestinelor, sistemului urinar și menstruației.
- Concentrare scăzută, memorie slabă, lipsă de decizie.
- Hipersensibilitate la zgomotele și la luminile puternice, la mirosuri etc.
- Deprimare, fobii, anxietate.

Eu cred că există mult mai mulți oameni care suferă de această boală decât cei înregistrați, lucru care reflectă incapacitatea lor de a accepta că este vorba de o boală cu drepturi depline și nu doar de niște simple simptome ale stresului.

Personalitatea tipică acestor bolnavi este aceea a unui om care nu merge pe calea lui, încercând să le facă mereu pe plac celor cu autoritate sau celor dragi, până la punctul în care separarea între nevoile sufletului și cele ale personalității devine o adevărată prăpastie.



Simptomele nu reflectă altceva decât distanța care există între sinele interior și cel exterior, fiind semnale de alarmă care atrag atenția asupra necesității unor schimbări de substanță. Din păcate, ei se adresează de regulă terapeutului cu cuvintele: „Doctore, ajută-mă să-mi recâștig energia, atât cât să-mi pot vedea în continuare de treburi, și totul va fi bine". Un medic înțelept nu poate răspunde altceva decât: „Păi, tocmai modul tău de viață este cauza întregii probleme!"

Până când individul nu va recunoaște că este bolnav și că are nevoie de o schimbare radicală, simptomele vor continua să se manifeste. Durerile musculare exprimă „energia creatoare" care nu este exprimată, mulți dintre acești bolnavi având slujbe sau urmând studii în care nu-și pot exprima liber creativitatea, deci nu pot merge pe calea care le este proprie. Ei nu renunță însă, de teama de a nu fi dezaprobați sau de a nu-i dezamăgi pe alții. Iată câteva exemple pe care le-am întâlnit în cariera mea:

• Un bărbat care s-a angajat în domeniul bancar pentru a-i face pe plac tatălui său, deși și-ar fi dorit să studieze arta decorațiilor interioare.

• O fată care studia chimia, la sfatul tatălui ei, care era doctor, deși avea o înclinație particulară pentru artele plastice.

• O femeie ajunsă la epuizare din cauza slujbei de profesoară, la care se adăuga creșterea propriilor ei copii, dar care nu-și putea părăsi slujba, căci toată lumea o lăuda pentru performanțele ei, iar familia sa avea nevoie de bani.

• Un ziarist copleșit de corupția pe care a întâlnit-o, dar care nu dorea să renunțe, căci considera că era de datoria lui să spună adevărul.

• O coafeză care a ajuns în stadiul să nu mai poată asculta bârfele clientelor fără a intra în panică.

În toate aceste cazuri, boala i-a forțat pe bolnavi să-și ia liber de la muncă, dându-le timpul necesar să se gândească la viitorul lor. Dacă nivelul prețuirii de sine este slab, individul are nevoie de un mare curaj pentru a se rupe de aprobarea exterioară, începând să creadă în sine, dar boala îi silește pe mulți să facă acest lucru. Majoritatea cazurilor enunțate mai sus au sfârșit prin a-și schimba comportamentul, inclusiv slujba sau studiile, recăpătându-și sănătatea și fericirea, dar și un simț mult mai puternic al eului.

Ei trebuie să continue să-și supravegheze nivelul energetic, dar se pot folosi de acest indicator atât de sensibil

ca de un aliat care le recomandă când trebuie să încetinească ritmul. Unul din aspectele interesante este că mulți dintre ei mi-au spus că atunci când s-au îmbolnăvit, prietenii lor au dispărut ca prin farmec, nemaiexercitând presiuni asupra lor. Adevărații prieteni nu te părăsesc la greu, ceea ce arată natura superficială a acestor relații, care au la bază mai degrabă serviciile aduse de indivizi, nu afecțiunea reală.

H) FEBRA GLANDULARĂ (MONONUCLEOZA)

Această boală este provocată de virusul Epstein Barr și este caracterizată de dureri la nivelul gâtului, umflarea glandelor și o stare extremă de oboseală. Boala apare frecvent la tineri, către sfârșitul adolescenței, când se apropie timpul să plece de acasă. Sistemul limfatic ne permite să ne adaptăm relativ ușor la noile situații, atâta vreme cât ne-am detașta de dependența față de trecut. Această boală se declanșează atunci când nu reușim să renunțăm la durerea noastră și de multe ori ne ajută să ne eliberăm de obstacole pentru a păși pe o cale nouă.

Dacă renunțarea la trecut refuză să apară, mai ales pe fundalul unei slabe prețuiri de sine, boala poate deveni cronică, transformându-se în mialgie encefalomielitică.

I) LEUCEMIA

Acest tip de cancer afectează leucocitele (celulele albe din sânge), principalul nostru sistem de apărare, și apare de

regulă la cei cu o natură sensibilă, receptând emoțiile celor din jur și foarte influențabili în fața situațiilor sau poveștilor neplăcute. Instalarea leucemiei se produce de multe ori în perioadele când o stare de criză zdruncină sistemul de apărare al corpului și distruge entuziasmul natural și bucuria vieții, care îi caracterizau înainte pe acești indivizi.

Alături de alte tratamente medicale, este imperios necesar ca acești pacienți să fie ajutați să scape de sentimentul de neajutorare, să-și regăsească identitatea și bucuria vieții.

J) LIMFOMUL (BOALA LUI HODGKIN)

Această formă de cancer atacă sistemul limfatic și cel imunitar, primul fiind asociat cu eliminarea toxinelor, iar cel de-al doilea cu păstrarea stării de sănătate. Boala reflectă faptul că individul se cramponează de o „toxină" sau de o „otravă" din trecut, care blochează vasele și nodurile limfatice, împiedicându-le să-și mai desfășoare atribuțiile normale. Aceste toxine pot fi de natură emoțională, precum durerea sau mânia, ori de natură chimică, precum steroizii sau drogurile.

În același timp, trebuie spus că sensibilitatea exagerată și lipsa prețuirii de sine slăbesc capacitatea naturală a corpului de a rezolva singur aceste probleme. Tratamentul medical este absolut esențial, dar alături de el, este necesar ca medicul să examineze problemele emoționale ale

pacientului său, indicând metode de curățare a sistemului limfatic atât la nivel mental cât și fizic.

K) GRIPA

Deși este una din cele mai populare boli, care apare cu o mare regularitate și silește milioane de oameni să zacă la pat, nu se cunoaște nici astăzi ce anume creează această vulnerabilitate a organismului la gripă. Așa cum arătam la începutul acestui capitol, senzația de neajutorare, frustrarea și stresul contribuie la reducerea considerabilă a eficacității sistemului imunitar, ceea ce poate fi o explicație plauzibilă pentru care boala este atât de larg răspândită în zilele noastre.

Un alt factor ține de faptul că infecțiile virale apar de regulă în perioadele de creștere, lucru evident la copiii mici, care contractează așa-numitele boli ale copilăriei (cel puțin, așa se întâmpla înainte de introducerea programelor de vaccinare). Marile pandemii de gripă, îndeosebi cea care a urmat după cel de-al Doilea Război Mondial, ar putea fi privite din punct de vedere esoteric ca o purificare a pământului, inclusiv la nivelul corpului nostru fizic, pentru ca noi să putem să ne continuăm drumul (să intrăm într-o eră nouă). Nu este exclus ca o epidemie de gripă să reprezinte la o scară mai mică o perioadă de purificare care ne pregătește pentru o nouă stare de conștiință...

Printre sfaturile pe care le recomandăm în vederea evitării îmbolnăvirii se numără: amplificarea flexibilității, a

puterii interioare, a încrederii în sine şi a iubirii de sine, adică a factorilor care întăresc sistemul imunitar.

3) Anorexia nervoasă şi bulimia

Aceste tulburări cu o incidenţă mereu în creştere se manifestă din păcate din ce în ce mai mult la copii şi adolescenţi, ca să nu mai vorbim de adulţi. De regulă, anorexia începe cu dorinţa de a slăbi pentru a arăta mai bine. Din nefericire, imaginea corporală de sine este de multe ori distorsionată, şi chiar atunci când greutatea scade dramatic (fiind frecvent însoţită şi de o reducere a menstruaţiei la femei), persoana continuă să creadă că este obeză.

Se poate vorbi de asemenea de dorinţa persoanei de a prelua controlul asupra unui aspect sau altul al vieţii sale, fiind aleasă alimentaţia din cauza implicaţiilor sale sociale şi a mesajului (adresat de regulă mamei) de tipul: „Nu mai vreau hrana (şi grija) ta. Nu mai doresc să mă controlezi".

Din păcate, lucrurile degenerează de multe ori până acolo încât viaţa tânărului este ameninţată şi este chiar nevoie de intervenţia chirurgicală. Această formă lentă de sinucidere poate fi regăsită la acei indivizi care sunt conştiincioşi şi care încearcă tot posibilul pentru a le face pe plac celor din jur, dar nu primesc recompensa (laudele) pe care ar dori-o: cea care hrăneşte sufletul. Mesajul lor profund este întotdeauna: „Iubeşte-mă pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce fac".

Într-o altă formă a bolii se manifestă dorința de a rămâne într-un trup de copil, din cauza fricii de a-și asuma responsabilitățile stării de adult. Tulburarea apare deseori la cei care au fost niște „mici părinți" încă din ziua în care s-au născut (s-au maturizat prematur, din cauza părinților lor dezechilibrați).

În cazul **bulimiei,** situația este oarecum diferită, individul hrănindu-se în neștire, după care își provoacă reflexul vomei sau al diareei, ori se înfometează zile la rând. Întrucât în acest caz greutatea nu variază prea mult, boala se manifestă mai degrabă în secret, individul având nevoie de aceeași atenție, dar fără a-i da glas.

Îmi amintesc de o femeie care a fost chemată la școală, întrucât profesorii au descoperit că fiul ei în vârstă de 11 ani își autoprovoca reflexul vomei. Când mama l-a întrebat de ce face asta, copilul i-a replicat: „Dar și tu faci la fel, mamă! Te-am auzit!" Copiii urmează exemplul părinților lor și nu mai pot fi păcăliți prin închiderea ușilor.

Toți cei care suferă de aceste afecțiuni trebuie tratați cu afecțiune și atenție, în mod necondiționat, dar trebuie să învețe să-și exprime la rândul lor sentimentele și să-și dezvolte prețuirea de sine, pentru a nu mai fi atât de puternic afectați de critici și de control.

Sugestii referitoare la echilibrarea activității *chakra*-ei inimii

1) Cultivați iubirea de sine. Începeți prin a vă iubi trupul, mai ales părțile cele mai acceptabile ale acestuia. Ungeți-vă corpul cu uleiuri parfumate și relaxați-vă în băi fierbinți.

2) Priviți viața dumneavoastră prezentă și verificați dacă vi se mai pare incitantă. Dacă nu, ce anume ar trebui schimbat?

3) Aplicați intuiția în toate ocaziile; centrați-vă în inima dumneavoastră. Întrebați-vă de fiecare dată dacă persoana sau ideea respectivă rezonează cu ființa dumneavoastră interioară. Dacă nu, rămâneți fideli sentimentelor dumneavoastră.

4) Analizați factorii de disociere din viața dumneavoastră și întrebați-vă: „De ce mă sperie iubirea?" Bucurați-vă mai mult de momentul prezent.

5) Afirmați-vă dorința de a beneficia de iubirea autentică, spunând: „Sunt iubit, sunt demn de iubire, iubesc".

6) Practicați meditația inimii. Așezați-vă în liniște și focalizați-vă atenția în regiunea inimii. Lăsați apoi respirația să se miște în voie în această regiune. Permiteți emoțiilor să iasă la suprafață, fără a le judeca și fără a vă propune să le corectați. Dacă vă vine să plângeți, nu vă

sfiiți. Nu evitați nici o emoție, până când o absorbiți complet în ființa dumneavoastră, prin iertare și compasiune.

7) Amintiți-vă de toți oamenii care vă iubesc și imaginați-vă că iubirea lor vă înconjoară ca un halou, umplându-vă de căldură și afecțiune. Simțiți cum iubirea vă umple întreaga ființă. Există părți din ființa dumneavoastră care au dificultăți în a accepta iubirea? Dacă da, continuați până când simțiți că rezistența opusă de ele începe să slăbească, iar partea blocată se reintegrează în ansamblul general.

8) Alegeți pe cineva care v-a rănit în trecut și iertați-l. Scrieți-i o scrisoare în care vă mărturisiți sentimentele, dar și faptul că l-ați iertat, apoi trimiteți-o sau ardeți-o. Vizualizați persoana respectivă înconjurată de lumină și iubire, apoi adresați-vă inimii sale și spuneți-i că a sosit timpul să desfaceți nodul care v-a legat atât de mult timp, împiedicându-vă libertatea.

9) Iertați-vă pe sine. Eliberați-vă de rușinea sau vinovăția care v-a împiedicat să pătrundeți în propria dumneavoastră inimă. Dacă este necesar, scrieți o scrisoare de iertare adresată chiar dumneavoastră.

10) Culorile asociate cu *chakra* inimii sunt rozul și verdele. Vizualizarea lor ne permite să experimentăm o vibrație de pace și armonie.

Capitolul 11

CHAKRA GÂTULUI

Chakra gâtului

Poziție:	La nivelul gâtului
Aspect spiritual:	Exprimarea de sine
Nevoia de bază:	Capacitatea de a accepta schimbarea
Emoții asociate:	Frustrare, libertate
Glanda endocrină:	Tiroida
Organe asociate:	Plămânii, gâtul, intestinele
Culoare:	Albastru

Aspectul spiritual: Expresia de sine și creativitatea

Acest centru energetic, situat între inimă și minte, este asociat cu capacitatea de a exprima tot ceea ce suntem, de a fi arhitecții propriei noastre creații și de a utiliza

înzestrarea naturală de care beneficiem pentru a ne croi destinul. Deși majoritatea oamenilor își petrec întreaga zi „exprimându-se" verbal sau în scris, cuvintele lor nu au mai nimic de-a face cu impulsurile profunde provenite de la sufletul lor. De multe ori, noi folosim cuvinte goale, fără să ne dăm seama că fiecare dintre ele are propria sa energie și va avea inevitabil efecte concrete.

Indienii americani au o vorbă: „Alege-ți cu atenție cuvintele, căci prin ele îți creezi propria realitate". Chiar dacă știm ce vrem să spunem, noi ne modificăm de multe ori gândurile pentru fi pe placul audienței, preferând să ne adaptăm condiționării sociale decât vocii noastre interioare. Așa se explică de ce oamenii țin jurnale în care își notează gândurile cele mai intime, iar în ultima vreme, tot mai mulți oameni preferă să plătească o persoană, de pildă un consultant sau un terapeut, pentru a-i asculta fără întrerupere, fără să-i judece și fără să încerce să-i schimbe.

Ce ați avea de spus dacă ați ști că nu veți fi judecați sau întrerupți?
Ce parte din ființa dumneavoastră așteaptă încă să fie exprimată?

Majoritatea bolilor asociate cu această *chakra* reflectă blocarea capacității de a fi noi înșine. În călătoriile mele prin lume, m-am convins că aceasta este *chakra* cea mai dezechilibrată la ora actuală.

Acest centru este strâns legat de *chakra* sacrală, asociată cu relațiile noastre, ceea ce sugerează că dacă dorim să avem parte de relații sănătoase, trebuie să învățăm să comunicăm cinstit și respectându-ne partenerul. Creativitatea și succesul nu pot fi atinse fără dezvoltarea unor relații inspirate și afectuoase. Așa cum am arătat în capitolul referitor la *chakra* sacrală, cea mai bună cale de a atinge echilibrul este interdependența, jocul dintre respect, libertate, angajament și iubire.

Puterea corpului mental

Aceasta este *chakra* prin care se revelează corpul mental, contribuind prin logica, analiza, rațiunea și înțelegerea sa la deslușirea țelor acestei lumi aparent confuză, a iraționalității emoționale și a viselor nebuloase. Corpul mental are puterea de a focaliza gândurile, oferind sisteme de organizare care ne ajută să descoperim ordinea chiar și în perioadele de haos.

Spre exemplu, atunci când apare o idee intuitivă, *chakra* gâtului este cea care transformă impresia, dându-i o formă sau o structură care poate fi reprodusă, iar apoi manifestată. Invers, răspunsurile la acțiunile noastre sunt înregistrate sub forma sentimentelor, care sunt convertite apoi de *chakra* gâtului în gânduri raționale, prin crearea

unui sistem de convingeri care afirmă: „Mă simt bine, deci cred că ideile mele au fost bine receptate".

Orice manager poate atinge succesul dacă va repeta acest model simplu, acceptând să aducă anumite modificări minore atunci când răspunsul este mai puțin favorabil sau revenind la sursa ideii, intuiția, după ce misiunea a fost îndeplinită (succesul a fost atins). La fel stau lucrurile și cu viața noastră. Noi repetăm mereu și mereu aceleași modele de comportament bazate pe sistemul nostru de convingeri, construit ca urmare a experiențelor noastre trecute și în funcție de informațiile primite de la cei care ne înconjoară.

O linie de producție este închisă dacă produsul se dovedește deficitar. Din păcate, capacitatea noastră de a observa aceste defecte a fost compromisă de diferite experiențe repetitive sau sfaturi care ne reamintesc constant că: „Nu avem de ales". Incapabili să ne mai conectăm la intuiția noastră și la discernământ, noi continuăm să acționăm în funcție de anumite structuri mentale care nu mai lucrează de mult în favoarea noastră.

Sistemele de convingeri conferă lumii noastre o anumită structură și pot fi personale, de tipul: „Cred că este o perioadă atrăgătoare", sau globale, de tipul: „Lumea în care trăim este un loc minunat". Înarmați cu această cunoaștere, noi putem prelucra toate experiențele noi, care contribuie fie la întărirea convingerii noastre, fie la schimbarea ei, dacă acest lucru se dovedește necesar. Din

păcate, convingerile cele mai greu de recunoscut și de transformat sunt cele bazate pe mesaje negative, care ne conferă o senzație ciudată de securitate, limitând influența sufletului.

Spre exemplu, mesaje de tipul: „Nu voi fi niciodată bun de nimic" sau „Toată lumea stă la pândă ca să te prindă cu ceva" nu promovează motivația. Cu cât ne gândim mai mult la ele, cu atât mai mult vor atrage ele experiențe din lumea exterioară care le vor susține și le vor întări, după modelul: „Ți-am spus eu!"

Gândurile noastre creează percepția noastră asupra realității.

Această afirmație ne reamintește că deși experiențele noastre au și alte fațete, noi nu le vedem decât pe acelea pe care dorim să le vedem (conform sistemului nostru de convingeri), căci simțim nevoia să ne păstrăm iluzia securității noastre în această lume. De ce ne agățăm noi de un mecanism atât de distructiv pentru suflet? În principal, deoarece ne temem de schimbare, iar amnezia noastră colectivă ne împiedică să ne dăm seama că mai există și o altă cale. Din fericire, nimic nu rămâne pe loc, și cu cât vom renunța mai repede la o convingere depășită, deschizându-ne calea către o nouă identitate, cu atât mai curând vom experimenta pacea și împlinirea interioară.

Curajul de a accepta schimbarea

Chakra gâtului reprezintă centrul schimbării și al transformării. La nivel fizic, glanda tiroidă, situată în această zonă, generează hormonul numit tiroxină. Același hormon a fost descoperit și la mormoloci și se crede că este catalizatorul care determină metamorfozarea micuțului peștișor într-o broască. Dacă hormonul este eliminat, mormolocul poate doar să crească în dimensiune, întrebându-se ce nu este în regulă cu el! Invers, dacă se adaugă o cantitate suplimentară de tiroxină, larva se transformă mai rapid într-o amfibie, dar nu reușește să supraviețuiască, din cauza imaturității sale. Exact aceasta este puterea *chakra*-ei gâtului: nu doar de a favoriza schimbarea, ci de a provoca o metamorfozare, o transformare completă a caracterului.

Nu este de mirare că oamenii se agață de vechile structuri și comportamente, căci orice schimbare reprezintă o provocare și generează anxietate, dar și bucuria libertății. Impulsurile sufletului de a ne schimba ne sunt transmise în timpul somnului, prin cuvintele altor persoane, prin intermediul crizelor, al iubirii, și nu în ultimul rând, prin boală. Mesajul este primit de receptorii energetici ai *chakra*-ei gâtului, dar noi avem posibilitatea de a ne opune lui, folosindu-ne liberul arbitru, justificându-ne apoi decizia prin cele mai perfecte pretexte, concepute personal de către intelect, de genul:

- „Mi-ar plăcea, dar...".
- „Nu e chiar așa de ușor / ție ți-e ușor să vorbești / e greu".
- „Știu ce vrei să spui, dar tu nu poți să înțelegi că...".
- „Când am să ajung la pensie / când copiii or să plece de acasă / când o să am bani / când o să câștig la loterie...".
- „Sunt prea gras / prea slab / prea obosit / prea ocupat / prea sărac ...".
- „Da, dar...".

Ascultați-vă cuvintele și remarcați de câte pretexte vă înconjurați (chiar dacă nu le exprimați întotdeauna cu voce tare) în încercarea de a evita schimbarea. Fiți cinstit cu dumneavoastră înșivă: doriți într-adevăr să mergeți mai departe, sau doar cochetați cu ideea schimbării? E atât de ușor să le ceri tuturor părerea într-o anumită chestiune, în speranța secretă că nu vor avea argumente pe care să nu le puteți contracara cu replici de felul: „Nu cred că înțelegi, lasă-mă să-ți explic...".

Orice schimbare presupune o anumită doză de curaj, indiferent dacă este vorba de părăsirea unei persoane sau ieșirea dintr-o anumită situație, de asumarea unui angajament și renunțarea la fuga de răspundere, sau de renunțarea la vechile sisteme de convingeri, depășite și care ne paralizează. Experiența mi-a demonstrat că 80% din boli

nu reprezintă altceva decât semnale de alarmă, avertismente ale sufletului care solicită o anumită schimbare. Dacă schimbarea este acceptată, boala dispare.

În finalul acestei secțiuni, doresc să reamintesc faptul că nimeni nu poate ajuta pe altcineva să se transforme dacă nu a trecut el însuși prin transformarea respectivă. Unul din pretextele cele mai populare pe care le auzim pretutindeni în jurul nostru sună astfel: „Dacă soțul / soția / partenerul / copiii / slujba / țara etc., s-ar schimba, atunci m-aș transforma și eu în bine".

Opoziția dintre voința mea și voința ta

Chakra gâtului reprezintă centrul voinței. Atunci când este focalizată asupra obiectului dorinței sale, aceasta este puternică și capabilă să atragă către noi ceea ce ne dorim. La începutul secolului al XX-lea, marii psihanaliști, Freud și Jung, i-au ajutat pe oameni să-și pună ordine în milioanele de imagini și gânduri confuze care le invadează mintea zi și noapte, învățându-i să își eticheteze comportamentul. Această tendință a continuat și s-a extins până în zilele noastre, în ultimii ani apărând metode din ce în ce mai variate de autocontrol al minții, printre care repetarea afirmațiilor pozitive și autohipnoza.

Unii ar putea crede că nu mai există multe lucruri de învățat despre minte, dar cu toate aceste progrese

psihologice, lumea nu a devenit mai fericită. Poate că s-a insistat prea mult pe contemplarea interioară, uitându-se de legătura profundă pe care ar trebui s-o avem cu celelalte ființe vii de pe planetă... Poate că aceste autoanalize nu fac decât să întărească barierele de protecție mentale pe care ni le-am creat, nu să le elimine...

Deși o voință personală puternică poate fi o calitate admirabilă atunci când trebuie dusă la bun sfârșit o sarcină, ea poate fi și cauza de separare față de tot ceea ce iubim. De la omul de afaceri dispus la orice pentru a avea succes la părintele gata să facă orice pentru a-i oferi copilului său o viață de care el nu a avut parte, sau la adolescentul a cărui natură revoltată revelează inclusiv o hotărâre puternică, toți reușesc să-și impună voința, dar cu ce preț? Unde mai este distracția, spontaneitatea, flexibilitatea și iubirea? Atunci când forța voinței personale este foarte puternică, până și aceste calități devin o afacere care trebuie gestionată!

De unde se naște această dorință de a fi încăpățânat, de a-ți impune voința și de a fi mai presus decât ceilalți? Poate că totul pornește de la dorința de a demonstra ceva sau de a controla o lume în care totul pare haotic și înspăimântător. Convingerea mea este că cei care simt nevoia să fie independenți și să nu depindă de nimeni decât de voința lor au avut cândva experiențe nefericite la nivelul *chakra*-ei rădăcinii, învățând încă de mici să nu aibă încredere în nimeni. Pentru ei, „voința altora" este

echivalentă cu opresiunea, teama sau judecata. Prin retragerea forței creatoare la nivelul *chakra*-ei gâtului și plasarea ei sub tutela propriei minți, ei își controlează viața de pe o poziție sigură, dar distantă. De regulă, acești indivizi sunt foarte intuitivi, primind informații de la toate simțurile lor și analizându-le atent înainte de a-și asuma riscul de a vorbi sau de a acționa.

Ei afirmă în mod curent: „Doresc să înțeleg totul înainte de a merge mai departe", ceea ce poate fi tradus prin: „Doresc să fiu 100% sigur că nu-mi asum nici un risc / că nu voi da greș / că nu voi fi făcut responsabil". Aceste griji legate de insecuritate, de lipsa prețuirii de sine și a încrederii în sine, sunt legate de *cahkra*-ele inferioare. Oamenii din această categorie au de regulă o listă interminabilă de întrebări la care doresc răspunsul înainte de a se angaja la ceva mai profund (o relație, o acțiune). Multe din întrebările lor sunt abstracte, precum: „Dar dacă... (și urmează o situație ipotetică)", fiind imposibil să le dai toate garanțiile pe care le doresc, ceea ce le amplifică nivelul de anxietate.

Pentru a le câștiga încrederea, trebuie fie să-i minți, fie să-i iubești. Iubirea este singura manieră prin care situația poate fi echilibrată, oferindu-le o perspectivă diferită la imaginea lor despre „voința celorlalți" și promițându-le că sentimentele și gândurile lor sunt binevenite. Progresul lor este lent, căci natura lor extrem de suspicioasă și mintea lor analitică refuză să renunțe cu

ușurință la autocontrolul pe care și l-au impus și să accepte mâna care le este întinsă. Una din sugestiile cele mai enervante pe care i-o poți face unei persoane cu un dezechilibru la nivelul *chakra*-ei gâtului este să se detașeze. Pur și simplu îi înnebunește, căci devin imediat tensionați gândindu-se cum ar putea să facă acest lucru!

Atunci când ne supunem unei autorități superioare, de tipul: „Facă-se Voia Ta!", asta nu înseamnă că ne pierdem simțul identității personale, ci dimpotrivă, că dobândim o putere mai mare și libertatea de a trăi viața pe care o dorim. Această acceptare voluntară a reducerii autocontrolului este ilustrată de ingerarea hranei, pe care o putem ține în gură oricât de mult dorim (la fel cum putem analiza oricând de mult dorim argumente pro și contra ale unei situații). Vine totuși o vreme când este necesar să înghițim, după care nu vom mai putea vedea hrana respectivă decât când îi va sosi timpul să iasă afară pe partea opusă, sub forma excrementelor. Acest proces fizic ilustrează faptul că dacă avem curajul să ne detașăm (să „înghițim", ca să putem lua o nouă îmbucătură), noi primim de fapt hrană, energie, așa că tot ce ne mai rămâne de făcut este să ne bucurăm de masă...

Una din modalitățile prin care o voință puternică este folosită adesea pentru a promova prețuirea de sine constă în procesul de „încercare". Mulți oameni cred că dacă „vor încerca suficient de mult (dacă vor face eforturi mai mari)", vor avea mai mult succes / vor fi mai iubiți / mai respectați

etc. Din păcate, această convingere se naște dintr-o fantezie adânc înrădăcinată în ființa lor, care afirmă că: „Nu sunt suficient de bun" și care îi face să încerce la infinit, până când cad epuizați, întrebându-se unde anume au greșit: „Am încercat tot ce mi-a stat în puteri și mă simt la fel de golit".

Din fericire, în asemenea momente mulți au curajul să se oprească, acordându-și timpul necesar pentru a-și odihni trupul și mintea epuizate; ei descoperă astfel că în timp ce alergau într-un cerc vicios, încercând să se regăsească pe sine, ceea ce căutau îi aștepta plin de răbdare în inima lor, fără să ceară nimic de la ei, decât să se întoarcă acasă.

Limbajul trupului

1) Persoanele care își pun un deget peste gură în timp ce te ascultă vor să spune de fapt: „Nu cred o boabă din ceea ce-mi spui!"

2) Cei care își mușcă buzele își înghit în acest fel cuvintele, de teama de a nu-și ofensa interlocutorii. La fel, cei care își țin mâna peste gură se tem parcă să nu fie auziți.

3) Unii oameni vorbesc din colțul gurii, ceea ce reflectă o restricție a capacității de a se exprima liber pe partea blocată (partea dreaptă este asociată cu aspectul masculin, iar partea stângă cu cel feminin. Vezi și capitolul referitor la alte aspecte psihospirituale ale bolilor".

4) Înroșirea feței este asociată de regulă cu *chakra* gâtului, ca și cum emoțiile puternice ar fi blocate aici de teama unei reacții, lucru care reflectă o experiență din trecut.

5) Incapacitatea de a purta vreo haină strânsă în jurul gâtului, pe care o regăsim la multe femei aflate la menopauză, revelează nevoia de spațiu, și ceea ce este mai important, curajul lăuntric de a-și exprima creativitatea personală.

6) Cei care poartă gulere înalte își suprimă sentimentele... dar aveți grijă, căci emoțiile lor pot exploda brusc, la cea mai mică înțepătură!

7) Cei care își plasează inconștient mâinile peste urechi atunci când le vorbești îți arată în acest fel că nu doresc să se asculte.

Boli asociate

1) Tirotoxicoza

În această afecțiune, glanda tiroidă este hiperactivă, producând o cantitate excesivă de tiroxină, care generează simptome precum: transpirația, tremurul corpului, pierderea în greutate, palpitații și agitație. Experiența mi-a demonstrat că dezechilibrul energetic nu se reduce numai la glanda tiroidă, ci implică deopotrivă *chakra* rădăcinii și cea a plexului solar. În aceste cazuri, forța care motivează voința

individului de a realiza mai mult, de a munci mai mult sau de a oferi mai multă iubire, în speranța că va obține astfel răsplata dorită, este fie teama de „neacceptare" *(chakra* rădăcinii), fie teama de a „nu fi suficient de bun" (plexul solar).

Din păcate, energia generată de activitatea lor în exces devine necontrolabilă, exprimându-se apoi prin simptomele bolii. Afecțiunea este tratată astăzi cu succes de către medicină, dar pacienții ar trebui să fie sfătuiți simultan să își exploreze motivele interioare pentru care au o înclinație către această activitate excesivă. Orice le-ai spune, ei nu vor crede că sunt „suficient de buni" până când nu vor înțelege singuri acest lucru, aducând în viața lor schimbările necesare pentru a reflecta această încredere sporită.

2) Mixedemul (hipotiroidia)

Această afecțiune are la bază reducerea cantității de tiroxină produsă de tiroidă și poate afecta orice vârstă, deși este mult mai frecventă la menopauză. Simptomele bolii sugerează că este vorba de persoane care și-au pierdut tonusul, incluzând: letargia, creșterea în greutate, pierderea părului, uscarea pielii, reducerea pulsului, depresia, intoleranța la frig și constipația. Întrucât tiroida este asociată cu schimbarea, este ușor de înțeles de ce conduce pierderea impulsului creator la asemenea simptome.

În afara tratamentului medical clasic, de înlocuire a hormonului, le-aș mai sugera pacienților o mai bună

acordare la *chakra* sacrală, examinarea temerilor legate de schimbare și plantarea propriei sămânțe în creație, renunțând la convingerile depășite, care nu le mai hrănesc sinele. Întrebările pe care ar trebui să și le pună sunt:

„Ce aspect din ființa mea ar trebui să moară pentru ca eu să pot merge mai departe?"

„Ce semințe creatoare ar trebui să plantez în această perioadă a vieții mele?"

„Ce factori pot reaprinde scânteia în viața mea?"

De multe ori, este foarte utilă o implicare a lor în activități creatoare în sine, cum ar fi dansul, artele, poezia, scrisul etc., care activează emisfera dreaptă a creierului, în care este depozitată inspirația, care le permite apoi să-și regăsească echilibrul natural.

3) Chisturile și cancerul la tiroidă

Dacă se descoperă noduli la nivelul glandei tiroide, este foarte important ca bolnavul să se adreseze medicului pentru a primi un diagnostic exact, și deci un tratament corespunzător. Din punct de vedere psihospiritual, *chakra* gâtului este sediul expresivității, iar experiența mi-a demonstrat că indivizii care fac chisturi sau se îmbolnăvesc de cancer la tiroidă și-au suprimat ani la rândul emoțiile, în special mânia, în cazul cancerului. Sfatul meu este ca în afara tratamentului standard, bolnavilor să li se ofere consultanță psihologică, pentru a învăța să se exprime într-un mod cât mai eficient.

Alte informații pot fi obținute examinând partea afectată a glandei. Partea stângă este asociată cu chestiunile feminine, cu intuiția și sensibilitatea, în timp ce partea dreaptă este asociată cu chestiunile masculine, cu capacitatea de a vorbi, de a-și susține punctul de vedere și de a se face auzit.

4) Afecțiunile gâtului

A) AMIGDALITA

Această boală apare frecvent la copii pe măsură ce li se dezvoltă sistemul imunitar, dar și în timp ce învață să discrimineze între ceea ce le face și ceea ce nu le face plăcere. În cazul în care copilul nu are tendința să se exprime verbal, eventual din cauza unor probleme la școală sau acasă, pot apărea crize recurente de amigdalită, care nu trebuie tratate numai cu antibiotice, ci și permițându-i copilului să spună ce are de spus (încurajându-l să vorbească despre problemele sale). De asemenea, este important să i se dea acestuia ocazia să-și exploreze creativitatea, fără a mai pune un accent atât de mare pe învățarea teoretică.

Atunci când apare la adulți, amigdalita urmează același model, sugerând o slăbire a sistemului imunitar al individului iar din punct de vedere psihologic, faptul că li s-a încălcat teritoriul. Starea de sănătate poate fi restabilită prin regăsirea spațiului intim, învățând să spună „Nu"

atunci când trebuie și să vorbească de propriile nevoi. Menționăm din nou că este vorba de indivizi sensibili, pentru care orice formă de exprimare a creativității este foarte importantă.

B) DURERILE DE GÂT (GÂTUL ROȘU)

Așa cum am mai discutat în secțiunea referitoare la meridianul ficatului, care trece inclusiv prin *chakra* gâtului, roșul în gât denotă o mânie reprimată, care trebuie eliberată de urgență. Îmi amintesc de o tânără în vârstă de 23 de ani care m-a consultat pentru o problemă legată de revenirea durerilor de gât. Trăia cu familia, într-o situație insuportabilă, unul din membrii acesteia șantajându-i tot timpul pe ceilalți cu sinuciderea. Situația trena de cinci ani, lăsându-i pe toți epuizați și furioși, dar neputincioși în a găsi o cale de ieșire.

După mai multe ședințe de consultanță psihologică, membrii familiei sale au ajuns la concluzia că trebuiau să meargă mai departe, și oricum, dacă ar fi fost ca evenimentul să se producă, ei nu l-ar fi putut împiedica. După ce și-a putut manifesta mânia reprimată atâta vreme, tânăra mea pacientă s-a simțit ușurată, și în curând a căpătat curajul să plece de acasă, după care problemele ei cu gâtul au dispărut complet.

Manifestarea mâniei prin vorbire, scris, cântat sau confruntări directe, ne permite să depășim problema și să mergem mai departe, către o destinație mai sănătoasă.

C) PIERDEREA VOCII (LARINGITA)

Evident, dacă boala a fost declanșată de o infecție recentă, ea presupune probleme medicale serioase, care trebuie tratate corespunzător. Chiar și așa, pacientul ar trebui încurajat să-și pună întrebarea: „De ce anume ți-e teamă să vorbești?", sau „Ce înseamnă pentru tine faptul că ești incapabil să te exprimi verbal?" Pierderea vocii reprezintă scuza perfectă pentru păstrarea tăcerii, iar acest lucru este un adevărat cadou în această perioadă de comunicare excesivă.

D) NODUL ÎN GÂT

Pacientul aflat în această stare are senzația că ceva îi blochează gâtul. Dacă nu este vorba de o situație medicală gravă el trebuie să-și pună întrebarea: „Ce anume mi se pare greu de înghițit?" De vreme ce înghițirea reprezintă momentul în care renunțăm la controlul asupra hranei, care trece astfel în stomac pentru a fi digerată, eu aș mai sugera și întrebarea suplimentară: „Ce aspect nu doresc să accept, pentru a mă elibera apoi de el?" Experiența mi-a demonstrat că nodurile în gât sunt asociate de regulă cu tristețea și cu lacrimile înghițite, dar numai până la nivelul gâtului, fără a fi cu adevărat consumate.

Rostirea cu glas tare a aspectelor care ne frământă (chiar prin țipete, dacă este cazul) și împăcarea cu pierderile suferite, ne ajută să mergem mai departe, să „înghițim o nouă felie de viață".

5] Afecțiunile urechii

A) SURZENIA

Deși în majoritatea cazurilor această boală progresează lent, fără a pune în pericol viața, neuromul acustic necesită un tratament mai activ, în special în cazul persoanelor tinere, la care surzenia este însoțită de un țiuit în urechi. Oricare ar fi cauza afecțiunii, întrebarea pe care ar trebui să și-o pună pacienții este: „Ce anume nu doresc să aud?" În cazul celor care evită criticile și conflictele, și care urăsc certurile (de multe ori, din cauza unei copilării într-o familie în care scandalurile se țineau lanț), surzenia simbolizează o cale ușoară de scăpare, permițându-le să se retragă într-o lume interioară. Alte persoane sunt extrem de analitice și au dificultăți în a-și exprima emoțiile, dar și în a accepta emoțiile altora. Ei preferă să arunce toate aceste sentimente într-un cufăr și să pună lacătul deasupra, decât să trăiască într-o lume a iraționalității.

Chiar dacă spontaneitatea și manifestarea emoțiilor nu elimină surzenia, cu siguranță ele pot împiedica individul să se ascundă într-o cușcă de fabricație proprie. Retragerea în interior are și avantaje, de pildă ascultarea vocii lăuntrice fără a mai fi distrași de lumea exterioară, lucru care ne poate permite accesul la o înțelepciune mai profundă.

Informații suplimentare care pot fi folosite în programul de tratament sunt furnizate și de partea pe care se află urechea afectată (reamintim că partea stângă este asociată cu aspectele feminine, iar cea dreaptă cu aspectele

masculine. Vezi în această direcție și capitolul „Alte legături psihospirituale cu boala).

B) ȚIUITUL ÎN URECHI

Motoul acestei boli este: „Soneria sună, dar nu-i nimeni acasă!“ Problema este destul de supărătoare, afectându-i pe oameni îndeosebi în momentele de odihnă. Incidența cea mai mare se înregistrează în rândul persoanelor extrem de analitice, care își fac griji în legătură cu toate detaliile. La fel ca în cazul surzeniei, este necesar un diagnostic medical precis, dar indiferent de tratament, acesta ar trebui completat și cu tehnici de relaxare care să includă tonalități muzicale și culori.

De regulă, indivizii obișnuiți să analizeze totul din fir-a-păr, fără să scape nici o variantă, au mari dificultăți în a se detașa, de teama de a nu-și pierde controlul. Așa cum discutam mai sus, principala lor problemă este insecuritatea și toate temerile care derivă din ea (vezi *chakra* rădăcinii). Eliberarea tensiunii acumulate și regăsirea liniștii (prin diferite metode) ajută mult la reducerea simptomelor acestei afecțiuni.

6) Afecțiunile plămânilor

A) ASTMUL

Astmul este una din bolile care au cunoscut o creștere a incidenței în ultimii 15 ani, parțial datorită unor schimbări procedurale în stabilirea diagnosticului, dar și din cauza

creșterii poluării mediului înconjurător. Există astăzi nenumărați alergeni care pot declanșa un atac de astm, și orice tratament medical trebuie să facă eforturi să minimizeze prezența acestora. Din perspectiva psihospirituală, așa cum am mai discutat și la secțiunea referitoare la alergii *(chakra* inimii), astmul se declanșează mult mai frecvent la persoanele care au un plex solar hiperactiv, fiind extrem de sensibili la atmosfera din jur (deopotrivă fizică și psihică).

Mulți adulți astmatici mi-au povestit că au experimentat primul lor atac pe vremea când erau copii, iar părinții lor se certau. Senzația de neajutorare și teama de viitor îi determină pe copii să inspire adânc, acesta fiind primul răspuns instinctual la stres. Într-un asemenea moment li s-au declanșat spasmele, expirația fiind declanșată cu greu, într-o manieră șuierătoare (specifică astmului). Unul din aspectele pozitive a fost acela că părinții lor au încetat să se mai certe și le-au acordat atenția pe care și-o doreau (modelul este preluat apoi de subconștient, care îl aplică ori de câte ori simte nevoia să primească atenție).

Principala problemă a astmaticilor este dificultatea în a-și exprima emoțiile, teama de reacțiile oamenilor și în fața pierderilor. La adulți, criza de astm apare frecvent pe fundalul durerii, când individul face eforturi să fie puternic și să-și ascundă sentimentele, în loc să le manifeste.

În sfârșit, există și anumiți astmatici a căror creativitate este sufocată de cei din jurul lor, care întâmpină cu critici, ironii, orice tentativă de a le comunica inițiativele lor. Aceste relații opresive pot da naștere la tulburări similare inclusiv la nivelul *chakra*-ei sacrale, cu consecințe fizice de tipul chisturilor ovariene sau infertilității.

Așadar, tratamentul acestei boli este complex, dar trebuie să includă:

- Exprimarea și eliberarea emoțiilor prin cântat, scris, artă, poezie, sau pur și simplu verbal.
- Protejarea plexului solar (vezi capitolul referitor la plexul solar) în situațiile de insecuritate, simultan cu dezvoltarea prețuirii de sine și a unei identități clare și armonioase.
- Râsul, amuzamentul și spontaneitatea; reducerea tensiunii generate de partea serioasă și responsabilă a vieții.
- Bolnavul trebuie să învețe să respire profund și să prelungească durata expirației, pentru a-și mări capacitatea pulmonară și a reduce astfel riscul declanșării spasmelor.

B) FUMATUL

Există multe motivații pentru care fumează oamenii, dar cele mai dăunătoare momente sunt cele în care ei își aprind o țigară în perioadele de stres, folosindu-se de nicotină și de imaginea fumului pentru a-și calma nervii și pentru a avea timp să se gândească. Din păcate, acest efect

suprimă gândurile și emoțiile prezente, întărind anumite mesaje din copilărie, de tipul: „Taci / fii cuminte!"

Cea mai mare parte a bolilor asociate cu fumatul reflectă aceeași anxietate provocată de rostirea cu voce tare a anumitor gânduri, de teama umilinței sau eșecului. De regulă, când oamenii renunță la fumat îi copleșesc pe cei din jurul lor cu un adevărat torent de gânduri și emoții neexprimate până atunci, copleșindu-i până la punctul în care aproape că îi roagă să se apuce din nou de fumat! Dar dacă individul capătă încredere în sine, nu mai există cale de întoarcere.

C) BRONȘITA ȘI EMFIZEMUL

Aceste două afecțiuni reprezintă de regulă consecințele cronice ale fumatului. Prima se manifestă sub forma crizelor recurente de infecții bronhice, iar cea de-a doua ca fază finală a unei boli de plămâni, în care pagubele sunt ireversibile. Din punct de vedere psihospiritual, la fel ca și în cazul fumatului, se poate vorbi de teama pe termen lung de exprimarea verbală, de teama eșecului sau a demascării.

Emfizemul se instalează de multe ori la persoanele inspirate de „idei bune" sau fantezii, dar care nu au avut niciodată curajul să le „expire", adică să le ofere spațiul necesar pentru a prinde viață, lucru care a condus la o otrăvire a „atmosferei" în care trăiesc. Nu este deloc neobișnuit ca partenerii de viață ai acestor persoane să ofere la rândul lor tot felul de pretexte pentru disfuncționalitățile

cuplului lor, și am ajuns să mă întreb dacă pretextele nu reprezintă un model de viață pentru acești oameni, în loc să aibă curajul să fie sinceri și să capete încredere unii în ceilalți.

D) SINUZITA, RĂCEALA ȘI CURGEREA NASULUI

În medicina orientală se consideră că energia sistemului respirator este asociată cu durerea și cu capacitatea de a accepta schimbările. Ori de câte ori apar probleme ale sinusurilor, eu cred că există un substrat dureros, o teamă de a depăși o problemă și de a merge mai departe, deși există și factori virali sau alergenici care pot contribui la apariția bolii. Experiența mi-a demonstrat că sinuzita se declanșează de regulă după suprimarea durerii și a mâniei, fiind însoțită de multe ori de dureri în gât.

Curgerea cronică a nasului, care necesită clătirea frecventă a gâtului, este la rândul ei asociată cu lacrimile reprimate. Îmi amintesc de o fată care s-a mutat recent din casa ei aflată în Sudul Angliei într-o insulă din Scoția. Imediat după ce s-a mutat în noua ei casă, fata s-a îmbolnăvit de o sinuzită severă și a fost nevoită să ia în mai multe reprize antibiotice. Scurgerile nazale au continuat însă, îndeosebi în partea din spate a gâtului.

La vremea când m-a consultat pe mine, doctorul ei făcuse investigații serioase asupra alergiei sale, dar fără să găsească vreun factor declanșator. Când mi-a povestit însă

cât de greu i-a fost să plece din Sudul Angliei, unde a rămas toată familia ei, de care îi era extraordinar de dor, totul a devenit limpede. Cu câteva remedii homeopatice ușoare și câteva sfaturi psihologice, problema ei s-a rezolvat curând, și fata s-a adaptat mult mai bine în noua ei casă.

7) Afecțiuni ale gurii

A) ULCERAȚIILE GURII

Aceste mici ulcerații sunt foarte dureroase și apar de regulă atunci când suntem cu psihicul la pământ. Ulcerele se întâlnesc mult mai frecvent la persoanele sensibile la evenimentele din jurul lor, care nu se mulțumesc să le „înghită" sau să le „scuipe", ci le „mestecă" îndelung în mintea lor, prelungind astfel durerea de moment. Protecția granițelor personale atunci când suntem într-o stare psihică proastă ne ajută de regulă să ne apărăm singuri de factorii care conduc la ulcerații.

B) HERPESUL

Aceste plăgi dureroase provocate de virusul herpesului apar mult mai des în perioadele calde, în momentele de stres și în cazul unor diete bogate în nuci și ciocolată. Din punct de vedere psihospiritual, aceste plăgi apar atunci când „cineva te calcă pe nervi", dar îți muști limba și nu dai glas iritării pe care o simți.

Așadar, sfatul meu este: a) nu îi lăsați pe alții să vă calce pe nervi și b) dacă totuși vă enervați, manifestați-vă, nu vă înghițiți furia.

C) DINȚII ȘI GINGIILE

Dinții noștri reprezintă o sursă de putere pe care am moștenit-o de la animale. Ei ne ajută să începem procesul digestiv, permițându-ne să mușcăm, să clănțănim, să mestecăm și să scrâșnim. Poți învăța foarte multe despre un om dacă îl privești mâncând un măr, căci felul său de a mânca reflectă de multe ori felul în care își conduce întreaga viață!

Printre mesajele pe care le revelează problemele legate de dinți și gingii se numără:

a) SCRÂȘNIREA DINȚILOR, care se petrece de regulă noaptea. Mesajul este asociat cu mânia reprimată.

b) VISE ÎN CARE NE CAD DINȚII – reflectă teama de a ne pierde puterea.

c) DINȚII FALȘI sugerează că ne-am pierdut puterea cu mult timp în urmă!

d) SÂNGERAREA GINGIILOR (în afara cazurilor de probleme medicale grave) poate fi asociată cu o perioadă de insecuritate, în care temelia noastră (solul în care sunt prinse rădăcinile noastre) a fost zdruncinată de un eveniment exterior, în afara controlului nostru, lucru care ne-a condus la o pierdere a puterii.

8) Scleroza multiplă

Această boală implică mai multe *chakra*-e, dar am inclus-o aici din cauza faptului că locul în care se instalează

este situat între celula nervoasă care receptează mesajul și axonul care îl transmite mai departe. Din punct de vedere patologic, este o boală auto-imună, generată de crearea unor anticorpi care atacă învelișul din mielină al axonului, care se inflamează și se transformă într-un fel de crustă, numită placă. Această placă împiedică transmiterea informației prin axonul respectiv, de unde decurge o pierdere la nivel senzorial și/sau motor. Întrucât nu se știe niciodată când boala poate recidiva sau când poate intra în remisie, este greu să se vorbească de succesul vreunei terapii și tot ce pot spera medicii este să îi reducă simptomele. Din punct de vedere psihospiritual, situația este extrem de complexă, și poate fi descrisă astfel:

- Indivizii manifestă o tendință excesivă către independență, dublată însă de o dependență marcantă față de o singură persoană căreia îi conferă autoritate, de regulă în numele iubirii. Teama de a nu pierde persoana respectivă îi face să fie posesivi și nesiguri.
- Independența și lipsa lor de încredere îngreunează eforturile celorlalți de a-i ajuta, deși, pe măsură ce boala avansează, ei încep să răspundă la manipularea emoțională.
- Atacurile se produc de multe ori la începutul sau la sfârșitul unei relații, căci din cauza lipsei prețuirii de sine, identitatea individului depinde de constanța relației (schimbarea acesteia îi zdruncină). Personal, am asistat la declanșarea unor atacuri imediat după moartea unei rude, la nașterea unui copil, sau chiar în noaptea nunții.

• Acești indivizi sunt extrem de analitici, au dorința de a-și înțelege boala, dar nu sunt la fel de entuziaști atunci când vine vorba să introducă schimbări în viața lor și au tendința să prefere metodele de tratament fizic în locul celor psihologice.

• De multe ori, se poate vorbi de o stare de mânie și indignare reprimată, lucru vizibil în procesul de inflamare. Mânia poate fi depistată cu ușurință, dar este rareori eliminată.

• Lipsa prețuirii de sine conduce la o tendință de a le face pe plac celor din jur, indivizii având dificultăți în a spune „nu".

• Caută aprobarea pentru acțiunile lor, preferând să nu-și asume responsabilitatea decât să riște un eșec, dar merg pe calea deschisă de alții mai degrabă decât să-și croiască propriul drum.

Probabil cea mai mare nevoie a lor este să fie iubiți necondiționat, dar pentru asta ar trebui să renunțe să se mai războiască cu lumea, să le permită celorlalți să intre în viața lor fără a-și crea o dependență de ei, să renunțe la dorința de a le face pe plac, să capete mai multă încredere în sine și să meargă pe propria lor cale.

Sugestii referitoare la echilibrarea *chakra*-ei gâtului

1) Notați într-un jurnal toate bucuriile și supărările dumneavoastră, iar pe ultima pagină sintetizați unde ați ajuns și bucurați-vă de realizările dumneavoastră.

2) Învățați să exprimați, nu să reprimați. Orice manifestare îi permite unei părticele din ființa dumneavoastră să se elibereze și să trăiască o viață mai plenară.

3) Faceți o listă cu patru obiective pe care ați dori să le realizați în următoarele șase săptămâni. Sub fiecare dintre ele, prezentați motivele care ar putea împiedica realizarea lor. Reflectați apoi dacă aceste motive sunt rațiuni reale, sau simple pretexte. Nu vă autolimitați, căci exprimarea ideilor creatoare atrage după sine abundență.

4) Amplificați-vă creativitatea manifestându-vă interesul pentru domenii noi, precum dansul, cântatul, olăritul, artele, scrisul etc.

5) Dacă vă propuneți să vă împărtășiți planurile prietenilor sau familiei, vorbiți ca și cum ele ar fi deja obiective realizate sau ca și cum ați fi deja convins că totul va merge bine. Nu vă exprimați teama sau îndoiala.

6) Rețineți: „încercarea" are la bază teama de „a nu fi suficient de bun". De aceea, nu mai alergați după realizări. Mai bine schimbați cuvântul cu expresia:

„urmărirea unui obiectiv", care vă permite timpul și spațiul necesare pentru a vă bucura de proiectul dumneavoastră.

7) Alegeți-vă cuvintele cu cea mai mare atenție și respingeți acele gânduri sau afirmații care nu v-ar plăcea să vă fie adresate („Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face"). Nu vă risipiți energia pe bârfe.

8) Notați momentele în care vă simțiți stresat și urmăriți să înțelegeți care a fost convingerea interioară care a stat la baza acestor momente. Decideți apoi dacă mai sunteți dispus să păstrați această convingere, sau dacă este mai bine să o abandonați. Afirmațiile pozitive pot fi utile, dar dacă în subconștient există o mare îndoială legată de sine, cuvintele se dovedesc neputincioase în fața gândurilor.

Dacă v-ați schimbat în mod profund opinia despre sine, cel mai bine ar fi să vă îmbrăcați și să acționați în conformitate cu noua imagine.

9) Dacă știți că aveți o natură analitică, urmăriți să renunțați la nevoia de a ști totul și de a pune mereu întrebări pentru a primi o confirmare. Învățați să aveți încredere și bucurați-vă de libertatea care se naște din reducerea autocontrolului permanent.

10) Culoarea asociată cu *chakra* gâtului este albastru. Vizualizând această culoare, vă puteți calma, liniști și vindeca singuri. Este și culoarea autorității și a exprimării; de aceea, este culoarea ideală a hainelor pe care le puteți îmbrăca atunci când vă duceți la un interviu sau dacă trebuie să țineți o conferință (un talk-shaw etc.).

Capitolul 12

CEL DE-AL TREILEA OCHI

Cel de-al treilea ochi

Poziție:	Mijlocul frunții
Aspect spiritual:	Responsabilitatea față de sine
Nevoia de bază:	Viziune și echilibru
Emoții asociate:	Confuzie și luciditate (claritate mentală)
Glanda endocrină:	Pituitară
Organe asociate:	Ochii, partea inferioară a capului, sinusurile
Culoare:	Indigo

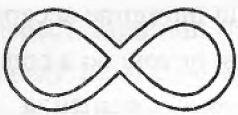
Aspectul spiritual: responsabilitatea față de sine

Acest centru, situat în punctul central dintre ochii fizici, este reprezentat de glanda pituitară, care are doi lobi

și care îndeplinește, împreună cu hipotalamusul, una din cele mai importante funcții ale corpului: aceea de menținere a unei senzații echilibrate, dar dinamice, de bunăstare personală. Primește impulsuri de la creier, de la cele cinci organe de simț, de la emoții și de la hormoni, și poate asimila toate aceste informații cu o dexteritate infinită, trimițând apoi directive clare către diferitele sisteme, pentru a asigura astfel o expresie maximă a sufletului cu eforturi minime.

Această manifestare fizică reprezintă o reflectare perfectă a *chakra*-ei, cel de-al treilea ochi fiind centrul echilibrului, înțelepciunii, detașării și responsabilității. Este important să înțelegem că în acest caz, echilibrul nu este echivalent cu inactivitatea, ci exprimă jocul dinamic al energiilor în jurul unui centru al liniștii, ilustrat prin figura unui opt culcat, care, nu întâmplător, reprezintă și simbolul infinității.

JOCUL DINAMIC AL ENERGIILOR



CENTRUL LINIȘTII

Dar despre ce energii este vorba? Pentru a răspunde la această întrebare, să revenim puțin la *chakra* rădăcinii, unde

coborârea primordială a spiritului concepției noastre activează forța adormită a lui *kundalini.* Pe măsură ce aceasta se trezește și își manifestă tendința să se înalțe până la potențialul ei maxim din *chakra* coronară, energia lui *kundalini* ascensionează în spirală între diferiții poli ai existenței care rezidă la nivelul fiecărei *chakra,* respingând toate obstacolele pentru a obține rezultate maxime. Toate experiențele din viața noastră reprezintă rezultatul acestei ascensiuni a puterii șarpelui în ființa noastră, „tentându-ne" să atingem înălțimi din ce în ce mai mari, către realizarea de sine.

Deși există o adevărată modă să faci comparații între diferiții poli ai existenței, în realitate, orice tentativă de a rămâne prea mult într-un singur aspect al existenței noastre este retezată din față de suflet, care ne împinge către noi și noi perspective asupra realității. Altfel spus, nu este mai bine să fii bun decât rău, la fel cum nu se poate spune că este mai bine să fii femeie sau bărbat. Este vorba doar de variante ale aceluiași tablou, instantanee luate din diferite unghiuri, toate fiind în întregime acceptabile ca expresii ale Creației. Competiția și nevoia de a compara nu sunt altceva decât mecanisme create pentru a justifica stagnarea sufletului din cauza fricii de schimbare și de respingere. Noi nu am putea cunoaște lumina dacă nu am cunoaște întunericul, albul și negrul fiind fețetele aceluiași spectru al culorilor fundamentale.

Următoarea opțiune pe care o avem este aceea de a decide profunzimea experienței noastre. La fel ca atunci când lovim cu piciorul într-o minge prinsă cu o sfoară, cu cât sfoara este mai scurtă, cu atât mai limitată va fi lovitura (în cazul nostru, înțelegerea vieții). Dacă avem curajul să ne reatașăm (în metafora noastră, noi suntem mingea), prinzându-ne cu o sfoară mai lungă, putem începe să ne bucurăm din nou de viață, la potențialul ei maxim. Evident, întrebarea pe care merită să ne-o punem este: „Cine ține de capătul sforii? Putem noi avea încredere în ei?" Răspunsul este că tot noi suntem cel care ține sfoara, centrul nostru interior, ghidat de suflet, care susține centrul liniștii pentru ca personalitatea să se poată mișca în voie prin această lume, trimițându-i apoi sufletului informații sub formă de vibrații.

Ca să recapitulăm, capacitatea de a ne regăsi în toate aspectele ființei noastre depinde de dezvoltarea unui centru puternic și demn de încredere, care, în mod paradoxal, depinde la rândul lui de dorința personalității de a explora plenar lumea în care locuiește. Simbolic vorbind, acest proces reflectă un aspect important din fizica cuantică, în care conceptul de punct focal care interacționează cu un flux de mișcare poate fi regăsit în diferitele faze ale electronului, ce poate apărea fie ca particulă, fie ca undă. Nu este vorba de o situație de tip fie/fie, ci de o simbioză perfectă, în care nici unul din cele două aspecte nu este mai important decât celălalt.

Pe măsură ce șarpele se deplasează de la un pol la celălalt al existenței, el absoarbe energia generată și aduce *chakra* respectivă la echilibru. Astfel:

- La nivelul centrului rădăcinii, *kundalini* oscilează între „insecuritate" și „limitare", pentru a descoperi siguranța.
- La nivelul centrului sacral, ea oscilează între „dependență" și „independență", pentru a descoperi interdependența.
- La nivelul centrului plexului solar, energia oscilează între „egoism" și „altruism", pentru a descoperi prețuirea de sine.
- La nivelul centrului inimii, șarpele-putere oscilează între „autodistrugere" și o „inimă de piatră", pentru a descoperi iubirea de sine.
- La nivelul centrului gâtului, *kundalini* oscilează între „apatie" și „voință", pentru a descoperi expresia creatoare.

Când *kundalini* ajunge la nivelul celui de-al treilea ochi, ea oscilează între „materie" și „spirit", pentru a descoperi unitatea cu Creatorul, prin sacrificiul de sine suprem. Deși până acum am insistat mereu asupra necesității de a ne descoperi pe noi înșine, revin acum și afirm că pentru a atinge acest rezultat este nevoie să ne sacrificăm pentru o cauză mai înaltă. Această pierdere aparentă ne oferă însă un câștig infinit mai mare, astfel încât merită toate eforturile!

Înțelepciune și discernământ

La fel ca și o oglindă, cel de-al treilea ochi vede totul, dar nu judecă nimic; el înregistrează și reflectă informațiile pe care le primește, având o singură capacitate în plus față de cele ale oglinzii, puterea înțelepciunii. Această fațetă a sufletului este înzestrată cu însușirile discernământului, obiectivității, lucidității, detașării și Iubirii Universale, deși poate părea rece și detașată în ochii celor care nu o înțeleg.

Înțelepciunea este apanajul liderilor autentici, care așteaptă sugestii, obiecții, laude și tăcere din partea celorlalți membri ai grupului, iar după ce a strâns toate informațiile la un loc, le reconsideră fără judecată și fără subiectivism, folosindu-și discernământul și luând decizia finală în funcție de ceea ce consideră că este cel mai bun lucru pentru toți cei implicați.

Această claritate a minții este esența adevăratului intelect, forma cea mai înaltă a inteligenței, care folosește procesul analitic pentru a sorta, respinge sau înțelege, deopotrivă ceea ce s-a spus și ceea ce s-a putut citi printre rânduri. Dacă această calitate este combinată cu compasiunea și rezonanța inimii, din ea se naște puterea intuiției. Înțelepciunea este cea care ne permite să discernem dacă ceea ce ne-a relatat intuiția în legătură cu o situație sau cu o persoană trebuie spus cu voce tare sau

nu, sau doar observat în tăcere, în calitate de „martor liniștit".

Căci înțelepciunea celui de-al treilea ochi nu este alimentată de egoul nostru, nici de prețuirea excesivă de sine, de nesiguranța noastră sau de lipsa iubirii de sine. Ea nu este interesată să acționeze decât în conformitate cu cele mai înalte intenții, privind dincolo de problema concretă, la imaginea de ansamblu în care se integrează ea. Sunt convinsă că orice cititor își amintește cel puțin un moment în care, dacă ar fi vorbit fără tact, chiar dacă ar fi rostit o simplă opinie, cei din jur ar fi avut de suferit din cauza egoului său. Spre exemplu, să spunem că ne aflăm într-o relație nouă, iar euforia momentului este atât de incitantă încât refuzăm să ne gândim la viitor, deși anumite îndoieli continuă să ne tulbure mintea. Ultimul lucru pe care dorim să-l auzim în asemenea momente este: „Dacă dorești opinia mea, pot să-ți spun...", oricât de bine intenționată ar fi persoana în cauză. Și dacă tot suntem la acest capitol, să mai adăugăm și că atunci când relația se destramă, cuvinte de genul: „Ți-am spus eu / Ți-aș fi putut spune cu săptămâni în urmă..." nu ajută cu nimic la reducerea durerii de moment.

În mod similar, dacă gândim asemenea lucruri, chiar fără a le da glas, noi menținem o judecată care distorsionează și afectează adevărata interacțiune. Mulți oameni mă întreabă dacă pot citi aurele. Dacă le spun că da, pot citi imediat pe chipul lor o expresie de oroare, la

gândul că însușirea mea de a citi corpurile subtile înseamnă că îi analizez și îi judec continuu pe oameni.

De aceea, îl asigur imediat pe interlocutor că singurul lucru pe care îl văd este persoana din fața mea și informațiile pe care dorește să mi le ofere ea în mod conștient. Nimic mai mult! Pentru mine este mult mai important să le câștig respectul și deschiderea sufletească decât să aflu ceva care i-ar putea face să se simtă vulnerabili, amplificându-mi astfel egoul.

Intenția

În capitolele anterioare am examinat diferitele forțe de atracție care reprezintă puterea de motivație din spatele viselor, imaginației și inspirației noastre. Recapitulând:

- La nivelul plexului solar, puterea de atracție este dată de speranță, dorință și voință.
- La nivelul inimii, puterea de atracție este dată de fuziune, conectare și iubire.
- La nivelul gâtului, puterea de atracție este dată de convingere, voință conștientă și încercare.

„Intenția noastră de a crea" este înregistrată la nivelul celui de-al treilea ochi, reflectând nivelul nostru de înțelegere a responsabilității care ne revine pentru lumea interioară și exterioară în care trăim. Revenind la analogia cu oglinda, dacă suprafața acesteia este acoperită cu praful

iluziei, fanteziilor și temerilor, este imposibil să ne vedem cu claritate propria imagine, și deci să cunoaștem adevărul. Mulți oameni fac acest lucru deliberat. De ce?

Poate că pe un anumit nivel, ei cred că oglinda le va revela imperfecțiunile pe care le cunosc și se tem că vor fi judecați de cei din jur, sau poate, încă și mai important, se tem că ar trebui să recunoască frumusețea minunată care există în interiorul lor și nu s-ar mai putea întoarce la realitatea lor actuală. Prin menținerea unei fațade de care ne atașăm speranțele și convingerile, noi ne asigurăm un anumit nivel de securitate, dar nu vom cunoaște niciodată extazul iluminării.

Atunci când șarpele ascensionează, căldura provocată de mișcările lui permite evaporarea aburilor iluziei, iar suprafața oglinzii începe să se curețe. Simultan, căldura arde aspectele cele mai grosiere ale naturii noastre, astfel încât lumina interioară începe să strălucească, iluminându-ne adevărata natură. Ne vedem astfel exact așa cum suntem, fără necesitatea de a justifica, de a explica, de a ne cere scuze sau de a ne schimba, căci în sfârșit, am ajuns la adevăr!

Responsabilitatea

Semnificația acestui cuvânt provine din latinescul *spondere,* care înseamnă „a promite". De aceea, întrebările

pe care le ridică această însușire sunt: „Îți respecți promisiunea pe care ți-ai făcut-o înainte de a te încarna pe acest pământ? Îți trăiești viața așa cum dorește sufletul tău și ești cu adevărat responsabil pentru viața pe care ți-ai creat-o?"

Cel de-al treilea ochi vede totul, înregistrează totul și nu judecă nimic. Nu există nici un alt loc pentru a te ascunde de privirea lui, decât propriile noastre iluzii. Cât de ușor ne este să găsim alte persoane pentru care să fim responsabili, evitând în schimb propria noastră imagine reflectată în oglinda adevărului. Din fericire, intuiția nu uită, oferindu-ne cu blândețe, dar și cu fermitate, noi și noi ocazii de a reveni pe cale, astfel încât – prin rezonanța inimii – să ne putem urma propriul adevăr.

Limbajul trupului

Orice încercare de a ne acoperi ochii cu ochelari de soare, cu părul sau cu mâinile, sau de evitare a contactului ocular, reflectă o persoană care nu dorește să fie privită, fiind convinsă, la fel ca și struțul, că nimeni nu o vede dacă își îngroapă capul în nisip. De fapt, acest tip de comportament este asociat mai degrabă cu plexul solar, cu lipsa prețuirii de sine, care îl face pe individ să creadă că nu merită să fie privit sau că cei din jur pot privi drept în întunecimile sufletului său (fără să-i vadă niciodată lumina).

Dacă vom înțelege că nu avem nimic de ascuns, decât propria noastră măreție, ne vom ridica cu mândrie mâinile de pe ochi și ne vom simți fericiți să ne proiectăm în lumea exterioară prin aceste ferestre ale sufletului care sunt ochii.

Boli asociate

1) Afecțiunile ochilor

O parte din aceste boli sunt structurale sau congenitale, caz în care tratamentul nu poate fi decât limitat. Știința medicală avansează însă cu pași repezi, iar din punct de vedere psihospiritual, orice stare reprezintă un mesaj:

A) MIOPIA (VEDEREA SCURTĂ): reflectă necesitatea de a nu ne mai face griji în legătură cu cele mai mici detalii ale vieții, preocupându-ne mai mult de imaginea de ansamblu.

B) HIPERMETROPIA (VEDEREA LUNGĂ): reflectă necesitatea de a nu ne mai focaliza atenția asupra fanteziilor legate de viitor sau asupra regretelor venite din trecut, privind ceea ce se află acum în fața ochilor noștri. De ce să ratăm frumusețea momentului prezent?

C) ASTIGMATISMUL: este o afecțiune în care suprafața reflectantă a celor doi ochi nu este simetrică, ceea ce indică necesitatea găsirii unui echilibru între intuiție și logică, și folosirea armonioasă a celor două însușiri.

D) STRABISMUL: ochii nu sunt aliniați și nu generează o imagine unitară, prezentându-i individului două imagini diferite. Pentru a ieși din această situație, creierul ignoră impulsurile nervoase provenite de la unul din ochi, care devine astfel un „ochi leneș". Tratamentul corectiv urmărește să stimuleze funcția vizuală prin acoperirea celuilalt ochi cu un plasture. Din punct de vedere psihospiritual, ochiul leneș reflectă existența unui aspect al sinelui care dorește să se ascundă. Dacă este vorba de ochiul drept, aspectul este de natură masculină: logica, rațiunea etc. Dacă este vorba de ochiul stâng, aspectul este de natură feminină: intuiția, sensibilitatea etc. Este important ca vederea bioculară să fie restabilită deopotrivă la nivel fizic și spiritual.

E) GLAUCOMUL: presiunea din interiorul ochiului crește până la un nivel periculos, distrugând nervul optic. Procesul creează mai întâi o „viziune tunelară", iar apoi conduce la orbirea totală. Din punct de vedere patologic, boala poate fi rezultatul unei probleme structurale la nivelul ochiului, a unui diabet sau a unei afecțiuni genetice. Din perspectiva psihospirituală, se constată că înainte de instalarea bolii, individul simte o nevoie acută să își controleze mediul în care trăiește, din cauza insecurității, fiind de multe ori dogmatic, critic și îngust la minte, însușiri reflectate mai târziu în caracteristicile bolii.

Îmi amintesc de o femeie care și-a pierdut vederea la un ochi și nu mai vedea decât parțial cu celălalt. Mi-a povestit că înainte de instalarea glaucomului fusese o persoană mândră și îngâmfată, care credea că „dacă dorea ca o muncă să fie bine făcută, trebuia să o facă ea însăși". De aceea, își conducea întotdeauna singură mașina, neavând încredere în nici un alt șofer, făcea curățenie în casă înainte să ajungă femeia angajată special în acest scop și avea ambiția să fie președinta oricărui comitet din care făcea parte, căci era convinsă că celelalte persoane nu erau adecvate pentru postul respectiv.

Apoi a fost lovită de orbire. Femeia a continuat: „Am fost silită să renunț la condus și să capăt încredere în ceilalți. Nu mai puteam vedea praful, așa că am devenit mai puțin pretențioasă în ceea ce privește curățenia, am renunțat la comitetele mele, căci cititul îmi devenise imposibil, iar dacă în trecut treceam pe partea cealaltă a străzii dacă vedeam pe cineva cu care nu doream să mă întâlnesc, acum mă izbesc pur și simplu de ei și trebuie să recunosc că acest lucru m-a ajutat să îi reconsider. Am descoperit în oameni o frumusețe de care înainte nu eram conștientă".

Deși nu mai putea scăpa de handicapul fizic, mi-a povestit fericită că a câștigat enorm de mult din punct de vedere spiritual, renunțând la temerile ei legate de inadaptare și cunoscându-i mult mai bine pe cei din jur, nu doar cu mintea, ci mai ales cu inima.

F) CATARACTA: lentilele ochiului se îngroașă, datorită slabei irigări a sângelui, procesul care apare de regulă odată cu avansarea în vârstă. În mod normal, schimbarea formei lentilelor ne permite să ne păstrăm focalizarea privirii acolo unde ne-o fixăm. Cataracta simbolizează inflexibilitatea, nu numai a lentilelor, ci și cea psihospirituală, la nivelul minții individului. De aceea, întrebarea pe care ar trebui să și-o pună acești bolnavi este următoarea: „În ce sector al vieții mele am devenit inflexibil și incapabil să accept schimbarea (focalizarea), pentru a mă adapta unei noi perspective asupra vieții?"

G) PARTICULELE PLUTITOARE: aceste particule negre, minuscule, care trec prin câmpul vizual, sunt asociate cu o tulburare a funcției ficatului, și deci cu reprimarea mâniei, care trebuie eliberată (vezi plexul solar).

H) DEGENERAREA MACULARĂ: în această boală, acele celule ale retinei care primesc cele mai înalte frecvențe luminoase degenerează, lăsându-i individului vederea periferică, dar nu și cea centrală. Experiența mi-a demonstrat că există o corelație clară între instalarea acestei boli și „vederea" unui aspect care îl orbește pe individ. Spre exemplu, atunci când acesta realizează care este adevărul, dar preferă să nu-l vadă, sau când evită ceva care se află chiar în fața ochilor lui, preferând să rămână la periferie. Intuiția celui de-al treilea ochi nu poate fi însă evitată, indiferent ce mijloace folosim pentru a incapacita funcția noastră fizică.

I) OCHII ÎNROȘIȚI: CONJUNCTIVITA, HEMORAGIA CONJUNCTIVALĂ ȘI IRITA: aceste boli pot avea cauze diferite, printre care alergiile și infecțiile. Irita, sau inflamarea irisului, este asociată de regulă cu bolile auto-imune, și implicit cu profilul psihologic al omului (vezi *chakra* inimii). Așa cum am discutat la bolile ficatului (plexului solar), meridianul acestuia trece prin ochi, iar atunci când este blocat din cauza mâniei reprimate, el poate conduce la înroșirea ochilor, care reprezintă un mesaj de tip: „Cine te face să vezi roșu în fața ochilor?"

J) OCHII USCAȚI: ochii nu mai produc cantitatea necesară de lacrimi, proces care conduce de multe ori la o stare de iritare. Această tulburare poate însoți diferite boli auto-imune (vezi *chakra* inimii), în special așa-numitul sindrom al lui Sjorgen, caracterizat prin artrită și uscarea altor părți ale corpului. Experiența m-a învățat că ochii uscați sunt inevitabil asociați cu incapacitatea de a plânge, preferând o înfruntare stoică a durerii. Lacrimile de mânie, tristețe și bucurie ar trebui lăsate să curgă liber, căci ele conduc la o stare de acceptare și pace.

2) Durerile de cap generate de tensiunile nervoase

Atunci când ne asumăm responsabilitatea față de alte persoane fără a ține seama de propriile noastre nevoi, noi suntem de multe ori copleșiți de probleme, simțind o stare

de tensiune și resentiment acumulându-se în mușchii din jurul gâtului și ai capului. Drama este că rezistența pe care o opunem la propriile noastre „intenții creatoare" îi atrage în permanență către noi pe cei „cu probleme".

Dacă vom avea curajul să răspundem chemării noastre interioare, lăsându-i pe ceilalți să procedeze la fel, ne vom regăsi pe adevărata cale a realizării de sine, iar durerile de cap vor dispărea.

3) Migrena

Migrenele pot fi ușoare sau severe, când li se adaugă simptome precum voma, tulburările de vedere și chiar paralizia. La copii, se manifestă prin dureri abdominale. Plexul solar este și el implicat în etiologia acestor dureri de cap, care se manifestă mult mai frecvent la cei conștiincioși, martiri ai unei cauze nobile, sau care „fac totul" pentru a-și duce la bun sfârșit o sarcină, chiar dacă rezultatele sunt mediocre.

Boala este asociată de regulă cu lipsa încrederii în sine și cu o sensibilitate extremă, indivizii din această categorie preferând să răspundă la solicitările altora decât să își urmeze propria intuiție. Întrucât au mari dificultăți în a-și împlini propriile nevoi, migrenele le oferă un pretext acceptabil pentru a chiuli de la școală sau de la serviciu. Pe termen lung, ei trebuie să învețe să spună „nu", să-și protejeze propriile frontiere, să-și amplifice prețuirea de sinești să-și facă timp pentru joacă și spontaneitate.

4) Amețelile, leșinul și boala lui Meniere

Aceste boli care se manifestă la nivelul *chakra*-ei echilibrului pot fi cauzate de un virus, de tulburările urechii interioare, de o tumoare la creier sau de deteriorarea șirei spinării la nivel cervical. După stabilirea diagnosticului, este important ca medicul să-l întrebe pe bolnav: „Ce zonă din viața ta este dezechilibrată?" Spre exemplu, sunt frecvente cazurile în care există un dezechilibru al *chakra*-ei rădăcinii, provocat de schimbarea mediului, acasă sau la serviciu. Amețeala îi oferă persoanei un pretext acceptabil pentru a rămâne la pat, în siguranță.

Acești bolnavi trebuie să învețe să accepte provocările vieții, fără a-și ascunde capul în nisip, proces care presupune o cultivare a flexibilității, încrederii și devoțiunii, precum și o lărgire a orizontului personal.

5) Dislexia

Această problemă nu este nouă, dar incidența ei a crescut mult în ultimii ani, parțial datorită îmbunătățirii metodelor de diagnosticare și parțial datorită copiilor „cu creierul adaptat la totalitate" care se incarnează în aceste vremuri pe pământ. Mulți dintre ei par handicapați din punct de vedere educațional, deși nu este exclus ca handicapul să-i aparțină sistemului însuși, care nu a mai evoluat dincolo de învățarea pe de rost a unor informații enciclopedice. Acești tineri sunt extrem de creativi,

deopotrivă manual și mental, și au nevoie de spațiu pentru a-și dezvolta capacitățile.

Viitorul planetei se află în mâinile acestor copii, care ne învață importanța integrării dintre cele două emisfere ale creierului, sintetizând intuiția și sensibilitatea cu logica și intelectul și dând astfel naștere unui individ spiritual.

Sugestii referitoare la armonizarea activității celui de-al treilea ochi

1) Imaginați-vă figura cifrei opt trecând prin fața ochiului dumneavoastră drept, apoi prin fața celui stâng, și trezindu-vă intuiția. Exercițiul echilibrează cel de-al treilea ochi și amplifică puterea de focalizare asupra vieții.

2) Învățați să aveți încredere și să vă folosiți de intuiția dumneavoastră, mergând pe firul primului gând neemoțional care vă trece prin minte, până la capăt. Nu uitați: călătoria este la fel de importantă ca și destinația. De aceea, țineți ochii deschiși de-a lungul întregului drum.

3) Învățați să priviți dincolo de problemele concrete, la imaginea de ansamblu.

4) Priviți-i pe cei pentru care v-ați asumat responsabilități și puneți-vă întrebarea: „Cine de cine are nevoie? Ce aș face dacă nimeni nu ar mai avea nevoie de mine?“ Aveți curajul să spuneți „nu“, făcând astfel loc pentru ca imposibilul să se poată deveni posibil.

5) Atunci când oferiți ajutor sau sfaturi, clarificați-vă motivele: „Care este intenția mea creatoare?"

6) „În ce sector al vieții mă autolimitez, preferând să cultiv aspectele sigure decât să risc polaritatea opusă?"

7) Asumați-vă un risc și întindeți-vă aripile, împlinind astfel promisiunea pe care v-ați făcut-o înainte de a vă încarna pe pământ.

8) Luați decizii bazate pe înțelepciune și discernământ, nu pe teamă și ego.

9) Culoarea asociată cu această *chakra* este indigoul. Vizualizarea sa conduce treptat la o viziune din ce în ce mai profundă, similară cu aceea a unui cer nocturn. Dacă vă simțiți copleșiți de responsabilități, imaginați-vă că priviți în punctul central al unei flori (punctul să fie negru), după care, pe această stare de focalizare, gândiți-vă la următorul pas pe care trebuie să-l faceți pentru ca sufletul dumneavoastră să progreseze.

Capitolul 13

CHAKRA CORONARĂ

Chakra coronară

Poziție:	Creștetul capului
Aspect spiritual:	Conștiința de sine
Nevoia de bază:	Acceptarea
Emoții asociate:	Disperarea și pacea
Glanda endocrină:	Pineală
Organe asociate:	Creierul
Culoare:	Violet

Aspectul spiritual: conștiința de sine

Încoronarea supremă a călătoriei șarpelui constă în atingerea acestui centru energetic, locul prin care a intrat în materie primul impuls al spiritului și pe unde acesta va

părăsi materia, îmbogățit cu experiențele vieții. Cu fiecare respirație, noi retrăim acest ciclu al inspirației și expirației, al vieții și al morții, fiecare nouă buclă fiind îmbogățită de precedenta. Din această *chakra* pornește un fir argintiu care face legătura cu sursa noastră spirituală, prin care curge energia divină, inspirând existența noastră umană. În timpul experiențelor extracorporale, sufletul se percepe pe sine plutind în jurul corpului fizic, păstrând legătura cu lumea materiei prin intermediul firului argintiu. Dacă acesta din urmă se rupe, viața fizică încetează, iar corpul moare.

Cuvântul conștiință înseamnă „cunoaștere". În încercarea noastră de a incarna plenar esența sufletului și de a ne dezvolta astfel conștiința plenară de sine, noi suntem inspirați cu cunoaștere din mai multe surse, deopotrivă eterice și lumești, și ni se cere să ne dezvoltăm înțelepciunea prin aplicarea activă a acestei cunoașteri. Altfel spus, simpla cunoaștere intelectuală nu are nici o valoare dacă nu este manifestată în această lume, acesta fiind principalul factor cauzator al bolii lui Alzheimer.

Această stare de conștiință după care tânjim cu toții sfidează orice descriere sau analiză, căci orice încercare de înțelegere sau de explicare ar limita experiența, la fel cum orice tentativă de a descrie starea de extaz presupune existența unui observator aflat în afara acestei stări. *Chakra* coronară reprezintă sediul unei conștiințe în care experiența și cel care experimentează devin una, în care nu mai există

decât eternul prezent și în care „eul" s-a dizolvat complet în totalitate („noi").

Crearea unui canal atât de curat pentru această energie atotputernică a inspirației nu se poate realiza fără eforturi și fără sacrificii, la fel cum s-a întâmplat și cu călătoria de-a lungul *chakra*-elor. Nu putem sublinia îndeajuns importanța creării unei personalități puternice, independente, care să poată fi utilizată de către suflet pentru exprimarea sa, dar după ce totul a fost spus și a fost trăit, noi devenim ființe spirituale, iar după ce intrăm în rezonanță cu natura noastră transpersonală, singurul obiectiv care ne mai rămâne de atins este fuziunea sau unitatea cu Creatorul nostru, în care „voința mea" devine „Voia Ta", „inima mea" devine „Inima Ta", iar „ființa mea" devine „Ființa Ta". În acea stare, nu mai există luptă, târguială, rugăciune sau griji, ci doar senzația directă a de respira la unison cu respirația divină. Orice emoție îndreptată împotriva lui Dumnezeu, dar mai ales mânia, ne împiedică să cunoaștem adevărul și să fim co-creatorii existenței universale.

Această stare de luciditate mentală nu poate fi atinsă însă prin pasivitate și servitute. Simpla dorință de a ne purifica și de a ne dărui lui Dumnezeu nu este sinonimă cu iluminarea. Fraze de genul: „Las universul să decidă în locul meu", sau „Mă las dus de val" pot fi simple indicii de iresponsabilitate, născută din dorința de a evita greșelile

și eșecurile, specifică *chakra*-ei gâtului și *chakra*-ei rădăcinii. Scopul suprem nu înseamnă să devii un vas gol sau un canal din plastic, cu care spiritul nu are nici o interacțiune, nici să devii un zombi fără gânduri sau sentimente personale.

Scopul nostru este să ne dezvoltăm ca o ființă dinamică, interactivă și creatoare, folosindu-ne de experiențele pe acest pământ pentru a ridica vibrația corpurilor noastre subtile, astfel încât, împreună, ele să rezoneze cu frecvența sufletului nostru. La rândul lui, sufletul va căuta să intre în rezonanță cu spiritul divin (inspirația), iar atunci când cei doi fuzionează într-un extaz perfect (vezi *chakra* inimii), putem spune că am asistat la căsnicia cosmică între principiul suprem masculin și principiul suprem feminin.

Majoritatea bolilor descrise mai jos reflectă un dezechilibru în această relație dintre spirit și suflet, datorat în cea mai mare parte slabei dezvoltări a personalității. Din păcate, stresul modern i-a împins pe oameni să caute „calea către casă" înainte să fi avut timpul necesar să se centreze profund pe această planetă, creând astfel tensiuni în special la nivelul corpului eteric și al celui astral, care ajung să vibreze pe frecvențe inferioare celei a sufletului. Dacă ne decidem însă să rămânem pe această planetă și să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră cale, vibrația noastră se schimbă, iar inspirația începe să curgă din nou.

Cercetările au demonstrat fără putință de tăgadă că teama de viață este mult mai mare decât frica de moarte!

Căutarea stării de beatitudine i-a determinat pe mulți să-și caute refugiul în droguri, pentru a trăi experiența fără a mai face eforturile necesare, mai ales dacă duc o viață dureroasă și doresc să scape de ea, într-o lume a fanteziei. Din păcate, euforia inițială nu durează, și deși nu toți simt nevoia să repete experiența, unii devin dependenți de ea. Așa cum am discutat la secțiunea referitoare la *chakra* inimii, orice formă de dependență implică o lipsă a iubirii și a prețuirii de sine, iar în cazul drogurilor se poate vorbi și de o insecuritate suplimentară, care generează și mai multă anxietate.

De aceea, după părerea mea, orice formă de tratament al dependenței de droguri ar trebui să le ofere bolnavilor o senzație de securitate și o structură sănătoasă, amplificându-le astfel încrederea în sine.

Menirea

Una din primele întrebări pe care începem să ni le punem atunci când devenim conștienți de natura noastră spirituală este următoarea: „Care este menirea mea în viață?", în speranța secretă că vom descoperi o misiune ușoară, care ne va aduce mari satisfacții. În marea

majoritate a cazurilor, răspunsul este foarte simplu: „Iubește-te pe tine însuți, pe semenii tăi și întreaga Creație". O afirmație scurtă, dar profundă, care ne face să ne întrebăm dacă nu cumva este mai bine să fii ignorant.

Cuvântul menire se referă la un obiectiv în jurul căruia să ne centrăm întreaga viață, dar esența vieții este schimbarea continuă, fiecare nou episod dând naștere următorului, în funcție de răspunsul la fiecare situație în parte. Chestiunea este complexă și ne cere să înțelegem rolul „liberului arbitru", căci în funcție de perspectiva pe care o avem, o situație ni se poate părea fie o oportunitate, fie o provocare. Pe măsură ce corpurile noastre subtile își modifică frecvența pe o vibrație superioară, ca urmare a experiențelor noastre de viață, liberul arbitru devine din ce în ce mai limitat, iar destinul începe să prevaleze, direcționându-ne acțiunile. Chiar și așa, este bine să înțelegem că indiferent de situație, opțiunea ne aparține, deși:

a) După ce intrăm în rezonanță cu Sursa, este posibil să nu mai dorim să ne îndepărtăm de centrul ființei noastre.

b) Dacă ne îndepărtăm de cale, vom deveni mult mai vulnerabili în fața dizarmoniei, căci sensibilitatea noastră crește odată cu luciditatea.

Menirea cea mai înaltă pe care o putem împlini este revelarea de sine, stabilirea conexiunii cu Sursa și servirea sinceră a umanității. Pe măsură ce ne îndreptăm către aceste obiective, constatăm că „nevoia" noastră de a cunoaște nu face altceva decât ne hrănească egoul, iar atâta vreme cât

intenția noastră de a crea (cel de-al treilea ochi) provine din partea cea mai înaltă a ființei noastre, fiind motivată de puterea iubirii (de inimă), scopul nu este important.

Noaptea întunecată a sufletului

Vor fi totuși momente în viața noastră când vom experimenta o senzație de izolare extremă, de disperare, anxietate, depresie și abandonare, când nu vom mai ști încotro să o apucăm. Această „noapte întunecată a sufletului" este foarte puțin înțeleasă de psihologii moderni, care încearcă să facă o legătură între situațiile prezente care au declanșat criza și experiențele din copilărie, fără să-și dea seama că aceste simptome se nasc din străfundurile ființei, dintr-un loc în care sufletul este conștient de nevoia schimbării, care nu mai poate fi amânată. Durerea disperării pe care o simțim în asemenea momente reprezintă strigătul acelei părți din ființa noastră care așteaptă să fie recunoscută, strigăt care ne mișcă profund, la fel cum ne emoționează plânsul unui copilaș care s-a rătăcit.

Aceste sentimente intense ne cer să renunțăm la toate acele preocupări prezente care ne reține atenția, dar care nu servesc cu nimic sufletului, plecând în căutarea oiței rătăcite. Singurul indiciu pe care îl avem este cel care rezonează cu vibrația inimii și cu înțelepciunea minții. În asemenea momente, vom fi uimiți să constatăm cât de

puțini oameni ne mai rămân alături, susținându-ne, căci cei mai mulți dintre ei vor fugi speriați în fața irațională a și disperării noastre, temându-se de propriul lor vid interior, sau vor încerca să ne convingă să ne redobândim din nou autocontrolul.

Într-adevăr, acestea sunt adevărate momente de nebunie, în care vechile structuri nu mai au nici o logică, iar noile structuri nu s-au născut încă; acesta este căminul lui Kali și Lilith, care, prin natura lor așa-zis distructivă, acționează ca niște țiitoare ale sufletului. În acest vid este plantată însă noua sămânță a inspirației, care ne cheamă către ea cu o energie ce ni se pare atât de familiară încât inima noastră îi acceptă cu bucurie prezența.

Mi-ar plăcea ca toți terapeuții, în special cei care lucrează cu mintea pacienților, să fie antrenați și în ceea ce privește sufletul, dar mai ales să fi experimentat cel puțin o noapte întunecată a sufletului lor. La fel ca și în cazul șamanilor, pentru a atinge starea holistică, este necesar să pătrundem noi înșine în zonele cele mai întunecate ale vieții noastre, dacă dorim să-i ajutăm pe alții să renunțe la iluziile care îi împiedică să-și urmeze lumina interioară.

Limbajul trupului

1) Atunci când sunt disperați, mulți oameni își plasează mâinile pe cap, spunând: „Nu știu ce să mă fac!"

2) Numeroase religii celebrează *chakra* coronară cerându-le adepților lor fie să-și acopere creștetul capului, fie să și-l radă.

Boli asociate

La fel ca și în cazul *chakra*-ei inimii, se poate vorbi la ora actuală de un aflux intens de energie care pătrunde în corpurile noastre subtile prin aceste două *chakra*-e. În cazul *chakra*-ei coronare, se pare că scopul acestei creșteri a vibrației este acela de a ne ridica starea de conștiință pentru a intra în rezonanță cu Forța Creatoare, care este extrem de activă în această epocă. Nu întâmplător, medicii se confruntă astăzi cu o creștere a incidenței bolilor asociate cu această *chakra,* căci mintea încearcă să integreze noul „program" cu prețul unor dezechilibre cât mai reduse. Boala nu este altceva decât rezultatul firesc al opoziției la această schimbare, manifestată de personalitatea care nu se simte pregătită sau dispusă să renunțe la propria ei cale, în principal din cauza lipsei prețuirii de sine sau a insecurității.

Cei care lucrează cu sistemul de *chakra*-e în vederea rezolvării acestor probleme constată o reducere a rezistenței, acceptând mai întâi mental noile informații, pentru a le manifesta apoi din ce în ce mai intens în viața de zi cu zi.

1) Depresia

Există grade diferite de depresie, mergând de la cei care consideră viața insuportabilă până la cei care experimentează simptomele ei ca pe un aspect natural al durerii. Oricare ar fi diagnosticul, medicul trebuie să trateze deopotrivă dezechilibrul chimic de la nivelul creierului și dezechilibrele spirituale de la nivelul *chakra*-ei coronare. Din punct de vedere psihologic, depresia reprezintă acea stare în care ne pierdem motivația vieții, conducând la simptome precum oboseala, agitația sau letargia.

Există foarte puțini oameni care trec prin viață fără să experimenteze „perioade grele", când viața pare să se oprească în loc și totul pare cenușiu. Așa cum spuneam mai sus, depresia reprezintă un aspect al nopții întunecate a sufletului, dar poate fi și o reacție la o situație curentă. Oricare ar fi cauza, boala trebuie luată în seamă, căci ea sugerează în mod clar că legătura noastră spirituală (care se realizează prin *chakra* coronară) s-a diluat și trebuie întărită. Tratamentul poate include ajutorul psihologic profesionist, dublat de metode care să întărească legătura cu noi înșine, precum meditația, tehnici muzicale, vizuale, plimbările în natură, prietenia, rugăciunea și râsul.

2) Depresia maniacală. Tulburarea bipolară

Această afecțiune, caracterizată prin crize de manie, urmate de depresie, apare la mulți oameni din categoria

celor bogați și respectați. Tratamentele disponibile, pe bază de litiu, ajută la echilibrarea naturii bipolare. În plus, cei care suferă de această tulburare au de regulă un coeficient ridicat de inteligență și sunt foarte intuitivi, conștientizând situația în care se află.

Dintr-o perspectivă psihospirituală, se poate spune că dezechilibrul se manifestă între centrul rădăcinii și cel coronar, astfel încât dacă unul din ei este complet deschis, celălalt este închis, și invers. În timpul fazei maniacale, individul este extrem de inspirat, fiind inundat cu idei fantastice, dar pe care este incapabil să le manifeste plenar în realitate. Când această fază este înlocuită de depresie, inspirația pare să dispară complet, fiind înlocuită de senzația că viața nu merită să fie trăită.

Simptomele acestui gen de dezechilibru pot fi observate – într-o formă mai blândă – la nivelul întregii umanități. Acum suntem pasionali și inspirați, pentru ca în clipa următoare să ne pierdem complet interesul, la cea mai mică rezistență din partea circumstanțelor exterioare. Găsirea echilibrului între inspirație și manifestare este similară cu descoperirea echilibrului între spirit și materie, dar atunci când este atins, rezultatul lui este extazul.

Unii oameni experimentează spontan această stare de fericire pură, pe care alții nu o pot atinge decât după ani întregi de meditație. În ea, totul pare minunat, căci nu mai există separație sau luptă, ci numai iubire. Pe de altă parte, dacă dorim să cunoaștem iubirea, trebuie să acceptăm și

latura întunecată a vieții, cea în care există durere și suferință. Am cunoscut oameni care, după o experiență extatică, au devenit extrem de deprimați când și-au dat seama că starea de conștiință spirituală include toate aspectele existenței umane.

Mulți oameni din categoria celor cu tulburări bipolare se regăsesc în lumea artelor, unde își pot manifesta natura creatoare într-o deplină siguranță. De altfel, această cale de exprimare de sine ar trebui să le fie accesibilă tuturor oamenilor, într-o formă sau alta. Simultan, este important ca ei să înțeleagă și să accepte iubirea și sprijinul din jurul lor.

3) Boala lui Alzheimer

Această boală, a cărei incidență este în creștere, afectează astăzi o populație mult mai tânără decât cu 20 de ani în urmă. Printre simptomele ei se numără: pierderea memoriei pe termen scurt, instabilitatea emoțională, pierderea integrității personale, incapacitatea de a lua decizii și auto-amăgirea.

Studiile au indicat mai mulți factori posibili care ar putea sta la baza declanșării acestei boli, printre care: îngroșarea arterelor cerebrale și efectul anumitor toxine asupra celulelor creierului. Modelul psihospiritual este însă acela al unei persoane care acumulează informații sau cunoaștere fără a le transforma în înțelepciune, determinând astfel o blocare a sistemului, a cărui memorie este plină la

capacitate. De aceea, memoria pe termen scurt este complet compromisă, dar este totuși posibilă accesarea memoriei pe termen lung (a amintirilor de demult) prin folosirea muzicii sau a culorilor care stimulează emisfera cerebrală dreaptă, trezind astfel memoria „asociată cu sentimentele", în locul celei logice, caracteristică emisferei stângi, care este blocată.

Există diferite tipuri de indivizi care pot manifesta această boală:

1) Persoanele analitice, riguroase și rigide, care preferă să controleze totul de teama de a nu fi umilite sau de a nu trăi un eșec dacă își manifestă gândurile și sentimentele reale.

2) Cei care trec cu ușurință prin viață, bazându-se pe ceilalți pentru a lua decizii în locul lor, sau care se pierd în detalii, în loc să privească imaginea de ansamblu (arhetipul profesorului distrat).

3) Cei care adună totul, de la haine vechi, fotografii, acte, și până la gânduri și idei, refuzând să le arunce, în ideea că într-o bună zi ar putea avea nevoie de ele. Ei spun: „Nu poți să știi niciodată când lucrul acesta ar putea să-ți fie util".

O poveste care ilustrează perfect relația dintre tendința către acumulare și boala lui Alzheimer este aceea a unei bătrâne a cărei familie a fost nevoită să o mute într-un azil, din cauza demenței ei. Când au făcut ordine în camera ei, membrii familiei au găsi mai multe pungi negre din plastic,

fiecare purtând o etichetă pentru a-i putea identifica conținutul. Într-una din pungi au găsi capete scurte de ață, lucru care i-a intrigat inițial, căci nu înțelegeau la ce puteau folosi. Când au privit eticheta, au rămas uimiți de zgârcenia rudei lor, căci pe ea scria: „Capete scurte de ață, prea scurte pentru a mai putea fi folosite"! Acesta este un avertisment pentru toți cei care refuză să-și facă ordine și să-și golească sertarele de obiecte, inclusiv sertarele minții de gândurile care o sufocă.

Când boala lui Alzheimer este complet instalată, este important de reținut că deși bolnavul nu mai recunoaște decât rareori mediul în care trăiește și vizitatorii săi, sufletul lui continuă să răspundă la vibrațiile cuvintelor. De aceea, sfatul meu este să le vorbiți cu dragoste și cu respect, chiar dacă nu primiți nici un răspuns de la ei. De altfel, în asemenea cazuri cel mai mare sprijin le este necesar rudelor și prietenilor, căci atunci când vezi pe cineva drag, cu care ai avut o relație apropiată, dispărând lent undeva în interiorul lui, creează o durere incredibilă, care depășește chiar durerea din momentul morții fizice a celui bolnav.

Această boală este relevantă pentru evoluția umanității la acest moment și reflectă ceea ce se petrece atunci când intențiile noastre nu sunt conduse decât de nevoia de a acumula tot mai multe posesiuni, cunoaștere sau putere personală, pe socoteala altor oameni, în detrimentul lumii spirituale. Fluxul energetic care curge prin această *chakra*

nu poate fi eliberat decât printr-o cooperare creatoare și prin asumarea unor acțiuni responsabile.

4) Boala lui Parkinson

Reducerea cantității de dopamină, unul din neurotransmițătorii emiși de creier, conduce la o slabă comunicare între acea parte a creierului care are ideea și partea care o transpune în practică. Această lipsă a puterii de motivare conduce la o amplificare a percepției gravității atunci când încercăm să facem un pas înainte sau să ne ridicăm de pe scaun. Alte simptome includ: tremurul mâinilor, lipsa expresiei faciale, restricția mișcărilor voluntare și rigiditatea.

Așa cum am discutat la începutul acestui capitol, atunci când renunțăm complet la noi înșine în favoarea unei alte autorități, în special una pe care o considerăm divină, noi ignorăm importanța interacțiunii noastre cu procesul creator și devenim un vas rigid, inexpresiv, al fluxului de energie. Boala lui Parkinson apare frecvent la persoanele care s-au dăruit lui Dumnezeu sau care s-au pus în serviciul umanității, fără a-și dezvolta mai întâi o identitate de sine. Poate fi regăsită de asemenea la persoanele care au renunțat la puterea lor personală în favoarea unui partener sau a unui părinte, ignorând importanța transformării propriilor gânduri în acțiuni.

În cadrul procesului de vindecare, este extrem de important ca în afara tratamentului medical, bolnavului să

i se ofere șansa de a duce la bun sfârșit anumite sarcini, chiar dacă îngrijitorului i-ar fi mult mai ușor să le realizeze el însuși. S-a descoperit de asemenea că anumite tehnici, de tipul Tai Chi, evocă amintirea mișcării, stimulează fluxul energetic prin mușchi și prin membre, și poate reduce rigiditatea și tremurul.

5) Schizofrenia

Aceasta este o altă boală a cărei incidență se află în creștere, în special printre tineri, fiind caracterizată de amăgire, paranoia și depresie. Schizofrenicii au trei *chakra*-e dezechilibrate:

- Cea coronară, care este prea deschisă, fiind literalmente inundată de informații din subconștientul colectiv.
- Cea a plexului solar, care este și ea prea deschisă, lăsând individul vulnerabil și prea sensibil la mediul în care trăiește, mai ales la emoțiile celor din jur.
- *Chakra* rădăcinii, care este blocată, ceea ce conduce la o senzație de insecuritate și la nevoia de a controla mediul, de multe ori printr-un comportament obsesiv.

Mulți mediumi psihici prezintă simptome apropiate de schizofrenie (aud voci, văd culori, citesc gândurile oamenilor, sunt ghidați), dar există o diferență între cele două categorii, căci vocile pe care le aude schizofrenicul sunt întotdeauna negative, fiind vorba de un fenomen de

posesiune, iar în ceea ce privește *chakra* rădăcinii, mediumii au de regulă picioarele ferm implantate în pământ!

Factorii care contribuie la declanșarea schizofreniei sunt numeroși. Ei pot include: un dezechilibru chimic, intoleranța la anumite alimente, o substanță toxică ce afectează creierul, probleme din copilărie și cauze psihospirituale. Experiența mi-a demonstrat că una din cele mai importante faze din viața unui copil este aceea din jurul vârstei de 4-5 ani, în care acesta colectează și transformă diferite obiecte din casă în manifestări uluitoare ale imaginației sale, care îi ocupă atenția ore în șir. Copiii au astfel ocazia să își manifeste ideile creatoare, să se joace în interiorul lor într-un fel care îi învață importanța interacțiunii fizice și emoționale cu propriile lor creații.

Din păcate, dacă această etapă este sărită din cauza lipsei de timp, a severității părinților, a unui accent exagerat pus asupra activității emisferei stângi a creierului sau a jocului excesiv la calculator (caz în care nu se poate vorbi decât de o interacțiune limitată cu propria creativitate), schizofrenia poate apărea mai ușor în etapele ulterioare ale vieții. Ea se declanșează mai ales în acele perioade în care forța creatoare începe să se manifeste, cum ar fi sfârșitul adolescenței și începutul stării de adult (în jurul vârstei de 20 de ani).

Dacă boala s-a declanșat, în afara tratamentului medical de specialitate, bolnavul ar trebui educat în spiritul

dobândirii unui simț al structurii și al ordinii în viața de zi cu zi, pentru a reveni cu picioarele pe pământ. Schizofrenicii trebuie să evite toate mecanismele care îi pot atrage în afara corpului fizic, cum ar fi meditația, drogurile și alcoolul. Ei au nevoie de o descătușare a capacității artistice și a sensibilității lor, lucru care poate fi realizat la modul ideal prin scris, artă, olărit, grădinărit sau lucrul cu animalele.

6) Epilepsia

Există diferite tipuri de epilepsie, în funcție de intensitatea acesteia, cauzele putând fi de natură genetică, chimică, traumatică sau fiziologică (tulburări ale creierului). Din punct de vedere psihospiritual, se poate spune că acești indivizi ultrasensibili au o legătură foarte slabă cu pământul la nivelul *chakra*-ei rădăcinii, fiind în schimb supraexpuși la nivelul plexului solar și al *chakra*-ei coronare; atunci când detectează ceva care le-ar putea amenința prețuirea și siguranța de sine, ei declanșează o criză și „scapă", ridicându-se deasupra problemei.

Motoul lor ar putea fi acesta: „Dacă ai îndoieli, ieși afară (pleacă)". Îmi amintesc de o poveste care exemplifică perfect acest lucru. John a fost unul din cei șase copii ai unei familii care trăia într-o casă mică, cu două dormitoare. Viața familiei era tolerabilă, până când mama copiilor a făcut o cădere psihică, zguduind din temelii liniștea casei.

Două luni mai târziu, John a făcut prima criză de epilepsie, iar la vârsta de 36 de ani, când l-am cunoscut eu, era încă sub tratament. Găsise însă o modalitate de a-și controla crizele, pe care mi-a descris-o astfel: „Dacă simt că se apropie o criză, mă izolez imediat de ceilalți oameni și îmi concentrez atenția asupra obiectelor din cameră, pe care le numesc cu voce tare. Propria voce îmi dă siguranța că mai sunt încă pe această planetă. În acest fel, am reușit să evit mai multe crize".

John m-a ajutat să pot pătrunde în mintea și în sistemul energetic al unui bolnav de epilepsie. Am înțeles astfel importanța pe care o au metodele de centrare la nivelul *chakra*-ei rădăcinii, de „împământenire", cum ar fi imaginarea unor rădăcini care ies prin tălpi și îi fixează de sol. Un alt aspect care trebuie vindecat este natura lor hipersensibilă, care poate fi redusă prin închiderea centrului plexului solar (vezi capitolul referitor la acesta), prin dezvoltarea unei mai mari prețuiri de sine și prin stabilirea unor frontiere mai ferme ale identității personale.

7) Tumorile la creier

La fel ca și în cazurile de mai sus, incidența acestei boli a crescut mult în ultimii 10 ani, lucru care poate fi atribuit mai multor cauze fizice. Din punctul meu de vedere, problemele care trebuie tratate sunt în egală măsură cele care țin de cancer (vezi *chakra* inimii) și cele care țin de

creier. Așa cum am mai menționat, influxul tot mai mare de informații care se revarsă asupra noastră presupune plata unui tribut, lucru cu atât mai dificil în cazul celor care au o problemă cu autoritatea.

Mulți oameni au tendința să renunțe la propria lor autoritate, lăsându-i pe alții să-i conducă, de multe ori în detrimentul lor. Energiile actuale ne solicită să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre gânduri, proces care ne impune să eliminăm obstacolele care stau în calea acestui lucru. Emoțiile cele mai comune care oricând pot fi asociate cu tumorile la creier sunt mânia și furia, îndreptate împotriva celor care dețin controlul.

Orice formă de tratament ar trebui să includă și psihoterapia, pentru a-i da bolnavului posibilitatea să-și exprime și să-și elibereze sentimentele, să accepte situația în care se află, să se ierte pe sine și pe ceilalți și să accepte să lucreze la unison cu forțele universale, fără a li se mai opune. Aceasta este natura conștiinței la acest nivel.

Sugestii referitoare la armonizarea activității *chakra*-ei coronare

1) Faceți-vă timp pentru meditație. Conferiți o atmosferă de sacralitate spațiului pe care-l ocupați, ascultând muzică inspirată, aprinzând lumânări și având

grijă să nu simțiți nici o tulburare. Liniștiți-vă mintea cu ajutorul *mantra*-elor, al vizualizării sau prin concentrarea asupra iubirii. În această stare de pace, solicitați un ajutor subtil. Deveniți receptiv la orice formă de grație, care ar putea veni sub forma unui gând, a unei emoții, a unei stări sau chiar a vindecării directe.

Notați revelațiile primite într-un jurnal. Practicați meditația cu bucurie, nu ca pe o obligație. Starea de meditație poate apărea inclusiv atunci când mergem, când facem baie sau când călcăm rufe. Secretul ei constă în deschiderea interioară față de vibrațiile sufletului.

2) Verificați eventualele obstacole de natură emoțională care v-ar putea împiedica să stabiliți o legătură directă cu Sursa sau cu propriul dumneavoastră spirit.

3) Celebrați orice moment de fericire, de la orgasmul sexual până la comuniunea cu natura, de pildă atunci când contemplați un răsărit de soare, sau când petreceți timpul în compania unei ființe iubite.

4) Goliți-vă „sertarele" interioare de toate acele aspecte care nu mai sunt relevante pentru viața dumneavoastră. Bucurați-vă de experiența transformării energiei. Dacă sunteți încă obsedat de anumite gânduri sau emoții din trecut, exprimați-le verbal sau în scris, apoi ardeți scrisoarea și oferiți gândurile respective eterului.

5) Stabiliți-vă o listă cu obiective potențiale și notați-le. Impuneți-vă apoi să renunțați la cele care nu servesc intenției celei mai înalte din ființa dumneavoastră.

Concentrați-vă plin de iubire asupra obiectivelor rămase și trimiteți-le universului, cu următorul mesaj: „Facă-se Voia Ta!"

6) Culoarea asociată cu această *chakra* este violetul. Ea pot aduce o inspirație infinită, dar dacă suferiți de depresie, este mai recomandabil să vizualizați portocaliul. Alegeți cu ajutorul intuiției nuanța care vi se potrivește cel mai bine și „dați o pată de culoare" vieții dumneavoastră.

Capitolul 14

ALTE CONEXIUNI PSIHOSPIRITUALE CU BOLILE

Părțile laterale ale corpului

Partea dreaptă a corpului reprezintă aspectul masculin al caracterului, asociat cu hotărârea, activitatea, aspectele pragmatice, gândirea logică și puterea. Tulburările care apar pe această parte a corpului pot fi legate de probleme cu bărbații, cu tatăl, cu soțul etc.

Spre exemplu

Jenny avea 45 de ani când s-a prezentat la mine cu o artrită pe partea dreaptă a corpului. Boala se declanșase cu un an înainte, prin dureri și o senzație de rigiditate care îi afecta brațul, lucru care îi îngreuna anumite activități, cum ar fi schimbarea vitezei la mașină. Răspunsul soțului ei a fost unul amabil, dar pragmatic: i-a luat o mașină nouă, cu schimbător automat de viteze! Starea ei nu s-a îmbunătățit

însă, ci s-a răspândit și mai mult, afectându-i genunchiul, astfel încât în curând i-a devenit imposibil să mai conducă.

Când am rugat-o să-mi descrie o zi din viața ei, mi-a răspuns: „Mă trezesc dimineața și îl conduc pe soțul meu până la firmă, apoi pe copii la școlile fiecăruia. Apoi mă duc cu vecinele la cumpărături, îmi vizitez părinții, iau copiii de la școală, mă duc după soțul meu, când iese de la serviciu, după care mă ocup de activitățile de seară (lecții cu copiii, cina etc.). La sfârșit, mă duc la culcare!" Nu-i de mirare că trupul ei a intrat în grevă!

Jenny a recunoscut că simțea anumite resentimente pentru faptul că nu avea niciodată timp pentru ea și a admis că se bucură de perioada de odihnă care i-a fost oferită de boală, deși se simțea întrucâtva vinovată pentru că „îi lăsase baltă pe cei dragi". Cu toate protestele ei inițiale, familia și-a găsit rapid alte mijloace de a ajunge la muncă sau la școală, lucru care chiar a făcut-o pe Jenny să se plângă: „Nimeni nu mai are nevoie de mine!" În mod misterios, durerile ei au dispărut rapid. Văzând că și-a regăsit mobilitatea, membrii familiei i-au cerut să-și reia îndatoririle, și ce să vezi, durerile au reapărut!

Durerile pe care Jenny le simțea pe partea dreaptă exprimau o anumită tensiune la nivelul laturii ei „pragmatice", la care se adăugau resentimentele și o anumită rigiditate. Subconștient, corpul ei i-a transmis următorul mesaj: „M-am săturat să fiu la cheremul tuturor.

Refuz să mă mișc!“ După ce a avut câteva discuții sincere cu familia ei, Jenny a reușit să-și găsească mai mult timp pentru sine și pentru nevoile sale, asumându-și o mai mare independență.

Partea stângă a corpului reflectă aspectele feminine ale caracterului, asociate cu sensibilitatea, receptivitatea, afecțiunea, intuiția, pasivitatea și capacitatea de „a fi“. Tulburările pe această parte pot fi legate de probleme cu femeile, cu mama, cu soția etc.

Spre exemplu

Un tânăr artist m-a consultat în legătură cu niște dureri lombare care îl împiedicau să stea jos perioade lungi de timp. Când l-am examinat, am constatat că șoldul stâng era mai ridicat decât cel drept, lucru pe care l-am pus pe seama unor tensiuni musculare în zona lombo-sacrală. Când i-am pus întrebări, mi-a răspuns că deși își iubea pictura, care îi permitea să-și exprime creativitatea, familia lui dorea să urmeze un colegiu pentru a obține o diplomă.

Se afla așadar la mijloc, împărțit între dorința de a-și urma latura intuitivă a naturii sale și dorința de a-și asculta părinții. De câteva luni renunțase la pictură, iar durerile au început la scurt timp. Metaforic vorbind, putem spune că și-a ridicat șoldul stâng (cel sensibil, artistic) deasupra acestei lumi, dar era evident că natura lui interioară nu era de

acord cu această decizie. Cu câteva remedii osteopatice și după câteva discuții cu familia tânărului, acesta a reușit să găsească o cale pentru a combina talentele manifestate de ambele laturi ale naturii sale, iar durerile de spate au dispărut.

Încheieturile

Încheieturile sunt cele care ne permit să ne mișcăm și să fim flexibili, în funcție de zona corpului implicată. Dacă ligamentele din jurul încheieturii sunt afectate de inflamații sau tensiuni, aspect valabil în multe din bolile afișate în continuare, medicul trebuie să examineze nivelul „mâniei" sau „resentimentelor" reprimate, căci aceste țesuturi sunt controlate de ficat. Mesajul psihospiritual care stă la baza acestor boli este următorul:

A) UMERII reprezintă susținerea. Dizarmonia la acest nivel, cum ar fi umerii înțepeniți, poate fi asociată cu sentimentul de imposibilitate de a mai susține o anumită povară, la care se adaugă resentimentul în fața responsabilității de a susține alte persoane. Se poate vorbi și de teama de a-i lăsa pe cont propriu, dar dacă mânia nu este exprimată, iar umerii nu sunt lăsați să se odihnească, durerile și tensiunile la acest nivel vor continua.

B) COATELE reprezintă acțiunea de „împingere și tragere". În boala numită cotul tenismenului, problema

este legată de nevoia de a „împinge" ceva sau pe cineva, pentru a-l îndepărta din spațiul personal, în timp ce în afecțiunea numită cotul jucătorului de golf există tendința de a „apuca" ceva sau de a trage de cineva, pentru a nu rămâne singuri.

C) ÎNCHEIETURA MÂINII reprezintă „flexibilitatea creatoare". Luxațiile repetate, care afectează de obicei încheieturile mâinii, sunt caracterizate prin tensiuni și umflarea ligamentelor. Nu există nici o îndoială că această afecțiune dureroasă reflectă resentimentele legate de anumite sarcini care stimulează în mod repetat încheieturile și ligamentele acestora, de multe ori prin natura muncii prestate. În pofida mâniei, există și o teamă de schimbare sau de un eșec potențial, care nu face decât să prelungească agonia. Prin această durere, corpul își exprimă dorința pentru o stare de libertate creatoare. Dacă această dorință este acceptată, disconfortul dispare.

D) DEGETELE permit „ajustările fine ale vieții noastre creatoare" și sunt foarte sensibile la bunăstarea noastră interioară. Mesajele provenite de la ele sunt legate de regulă de anumite traume. În medicina orientală, fiecărui deget îi este asociat un meridian separat, care are propriul său mesaj psihospiritual:

• Degetul mare este asociat cu „meridianul plămânilor". Atunci când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „Ce anume ne provoacă suferință și care sunt nevoile care trebuie eliberate?"

• Arătătorul este asociat cu „meridianul intestinului gros". Atunci când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „Care sunt problemele de care ne agățăm și care sunt emoțiile care trebuie eliberate?"

• Mijlociul este asociat cu „meridianul pericardului" sau „protectorul inimii". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „În ce sector se simte inima noastră neprotejată și în ce loc au fost invadate frontierele noastre intime?"

• Inelarul este asociat cu „meridianul triplului încălzitor[5]". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „Ce anume ne golește de energie și unde investim prea mult?"

• Degetul mic este asociat cu „meridianul intestinului subțire" și cu cel al „inimii". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „Cine sau ce ne-a rănit inima și cum am ajuns să fim atât de vulnerabili?"

Procesul de vindecare începe cu micile modificări pe care le introducem în viața noastră odată cu înțelegerea tulburărilor profunde care ne afectează sufletul.

E) ȘOLDURILE reprezintă „stabilitatea mișcării", așa cum am mai explicat în secțiunea referitoare la osteoartrită din capitolul care descria *chakra* rădăcinii. Afecțiunile șoldurilor reflectă teama de schimbare, insecuritatea și nevoia de control asupra mediului. Este important să înțelegem că acceptarea șanselor și provocărilor oferite de viață, a faptului că drumul nu este întotdeauna neted, ne

[5] N.Tr. Termen care desemnează unul din meridianele din acupunctură.

ajută să dobândim o mai mare putere interioară și să ne bucurăm mai tare de călătorie.

F) GENUNCHII reprezintă „umilința" și „mândria". Unii oameni stau prea mult în genunchi, suferind de sindromul femeii de serviciu; aceștia trebuie să se ridice în picioare și să se facă remarcați, în timp ce alții trebuie să își încline ceva mai mult genunchii și să mai renunțe la orgoliu, să devină mai flexibili și mai deschiși sufletește, altminteri se pot răni la cartilajele genunchiului sau se pot îmbolnăvi de chondromalacia patella. Mândria ascunde de multe ori sentimente mai profunde de inadaptare și lipsa prețuirii de sine. De aceea, ambele categorii trebuie încurajate să-și dezvolte prețuirea de sine, care poate ajuta procesul de vindecare, alături de celelalte tratamente.

G) GLEZNELE reprezintă „libertatea de direcție". Ele devin mult mai vulnerabile atunci când suntem incapabili să luăm o decizie legată de calea corectă. Mersul înainte, cu încredere, și recunoașterea faptului că nu suntem pe o cale greșită, ajută fundamental la întărirea gleznelor.

H) DEGETELE DE LA PICIOARE reprezintă „ajustările fine ale direcției în viață". La fel ca și degetele de la mâni, ele sunt asociate cu diferite meridiane, fiind extrem de sensibile la toate acțiunile noastre. Astfel:

• Degetul mare este asociat cu „meridianul ficatului". El este cel care ne împinge înainte pe calea noastră. Dacă este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „În ce sector din viață ne reprimăm mânia și resentimentele

și ce ne împiedică să mergem mai departe pe calea noastră?" Una din bolile care afectează în mod preponderent acest deget este guta, care reflectă frustrarea, dublată de teama de mișcare, în timp ce bătăturile, în care degetul este orientat către laterală, reflectă o persoană care preferă să apeleze la alții decât să ia propriile sale decizii, asumându-și puterea personală. Cauza comună a bătăturilor este dorința de a purta pantofi „la modă", ceea ce arată controlul pe care îl exercită grupul (societatea) asupra instinctelor individului. Unghia încarnată, care afectează de regulă acest deget, reflectă o stare de mânie, dublată de lipsa dorinței de a face primul pas. Prin sprijin, încurajare și acceptarea faptului că nu trebuie să depinzi de alții, factorii psihologici pot fi eliminați, ceea ce contribuie la vindecarea bolii.

Din partea laterală a degetului mare începe și „meridianul splinei", care ridică o altă întrebare: „La ce gânduri trebuie să renunțăm pentru a putea merge înainte?"

• Următoarele două degete sunt asociate cu „meridianul stomacului". Când sunt afectate, trebuie să ne punem întrebarea: „Ce anume digerăm (acceptăm) greu?"

• Al patrulea deget de la picior este asociat cu „meridianul vezicii biliare". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „La ce decizii importante am renunțat pentru a le fi pe plac celor din jur, dar din cauza cărora am păstrat resentimente?"

• Degetul mic de la picior este asociat cu „meridianul rinichilor și al vezicii urinare". Când este afectat, trebuie să ne punem întrebarea: „În ce sector ne simțim nesiguri, nesprijiniți și anxioși, și ce putem face pentru a redresa echilibrul?"

Dacă înțelegem aceste mesaje, noi putem aduce anumite ajustări fine (modificări minore) în viața noastră, care ne vor ajuta să mergem mai departe pe cale, cu încredere și vigoare.

I) COLOANA VERTEBRALĂ reprezintă „sprijinul", așa cum am discutat în capitolul referitor la *chakra* sacrală, secțiunea despre durerile lombare. Dacă sunt afectate alte zone ale coloanei, mesajul psihospiritual poate fi de tipul:

• Zona cervicală reprezintă „flexibilitatea gândirii" și dorința de a considera mai multe opțiuni, privind în toate direcțiile. Printre factorii spondilozei cervicale (artrita gâtului) se numără teama de schimbare, rigiditatea mentală și nevoia de control asupra propriei lumi. Este posibil ca o parte din dureri să dispară prin simpla relaxare și prin cultivarea sentimentului de acceptare.

• Zona toracică reprezintă „protecția inimii". Durerile apar (mai ales la nivelul vertebrelor T4 și T5) după o durere profundă sau după o dezamăgire. Problema este mai frecvent întâlnită la persoanele care „încearcă din greu" să iubească pe altcineva, dar descoperă că iubirea lor

este respinsă. Un alt efect al aceleiași cauze sunt și durerile la nivelul omoplatului stâng, care are același rol de protecție a inimii.

Indivizii din această categorie fac de multe ori eforturi mari pentru a le fi pe plac celor din jur, după care se simt copleșiți și strigă: „Lasă-mă în pace! Nu mă mai împinge de la spate!" Amplificarea prețuirii de sine este singura soluție pentru a renunța la această disponibilitate în fața tuturor celor care ne solicită atenția.

- Deplasarea oricărui disc intervertebral sugerează o slăbiciune psihologică în zona respectivă și necesitatea urgentă de a remedia problema, inclusiv primind ajutor profesionist dacă este cazul.

Pielea

Pielea reprezintă principala interfață între noi și lumea exterioară. De aceea, afecțiunile ei reflectă probleme legate de frontierele noastre intime și de felul în care ne raportăm la lumea din jur.

A) PSORIAZISUL: în această afecțiune, pielea devine groasă și solzoasă în anumite locuri expuse, cum ar fi coatele, genunchii și spatele capului, sau poate afecta părți mari ale trupului, în care pielea se înroșește și face coji. Problema este amplificată de stres și poate fi îmbunătățită cu ajutorul razelor ultraviolete.

Din punct de vedere psihospiritual, indivizii din această categorie par de multe ori defensivi, cu o personalitate dură, în spatele căreia se ascunde însă de multe ori un centru foarte sensibil, care trebuie tratat cu multă grijă. După părerea mea, psoriazisul este declanșat de o experiență care nu i-a permis individului să-și exprime plenar sentimentele, ceea ce l-a condus apoi la o reprimare a acestora în spatele unei fațade groase. Mesajul subconștient este: „Nu voi mai permite nimănui să se mai apropie de mine, ca să nu fiu rănit". De aceea, orice program de tratament ar trebui să includă și o formă de consultanță psihologică, care să insiste asupra mecanismelor de adaptare, pentru ca bolnavul să-și deschidă inima și să capete încredere, lăsându-i pe cei din jur să intre în spațiul său intim.

B) DERMATITA este o boală inflamatorie a pielii care se declanșează ca urmare a sensibilității față de anumite alimente, substanțe chimice, sau din cauza stresului. Intoleranța poate fi ușor identificată, iar înlăturarea cauzei conduce imediat la eliminarea bolii. Pe de altă parte, nu trebuie uitat că orice inflamație poate fi asociată cu resentimentele, care trebuie identificate și rezolvate.

C) ECZEMA este o formă specifică de dermatită, asociată deseori cu astmul și guturaiul. Suprafața înroșită a pielii este însoțită uneori de mâncărimi, usturimi sau scurgeri, și apare de multe ori în zone mai ascunse, precum

în interiorul coatelor sau al genunchilor, lucru care reflectă natura ascunsă a individului, care este de multe ori sfios și sensibil. La fel ca în cazul altor alergii (vezi *chakra* inimii), pe lângă înlăturarea substanțelor alergene, este important ca pacientul să-și redobândească încrederea în sine, să-și manifeste sentimentele și să nu-și mai asume problemele altor persoane, protejându-și plexul solar și frontierele intime. Această afecțiune ia forme diferite, care reclamă tratamente diferite. Astfel, dacă eczema este:

- Umedă, pacientul trebuie să-și pună întrebarea: „De ce mă simt trist?"
- Dublată de mâncărimi, el trebuie să-și pună întrebarea: „Cine s-a băgat pe sub pielea mea?"
- Dublată de înroșirea pielii și de usturimi, el trebuie să-și pună întrebarea: „Cine sau ce mă irită, sau ce ard de nerăbdare să exprim verbal?"

D) BĂȘICILE: glandele sebacee sunt infectate, producând umflături roșii, dureroase. Întrebarea care trebuie pusă este: „Ce problemă s-a copt, astfel încât nu mai este suficient să scormonesc la suprafața ei, ci trebuie să ajung până la rădăcini?" Unele bășici sugerează faptul că există probleme adânc înrădăcinate, cu care pacientul nu este pregătit să se confrunte.

E) ABCESELE se referă la o colectare a puroiului sub piele, care reflectă de regulă concentrarea unei infecții mai vechi, dar care poate genera în sine mari dureri și o amplificare a problemelor. Din punct de vedere

psihospiritual, puroiul reflectă o insultă mai veche, care nu a fost acceptată, iertată sau eliminată, și care este asociată cu durerea și cu mânia. Mesajul unui abces este de regulă următorul: „A sosit timpul să te detașezi".

Abcesele dentare reflectă o problemă care a fost mestecată mult prea mult timp, fără a fi rezolvată. Ele îi cer individului fie să scuipe problema (de multe ori cu tot cu dinte), fie să o înghită (să o integreze), absorbind ceea ce este pozitiv (lecția ei) și detașându-se de restul.

F) ACNEEA este cauzată de secrețiile excesive ale glandelor sebacee și apare frecvent la adolescenți, la care echilibrul hormonal nu este încă plenar stabilit. Odată cu avansarea în vârstă, normal ar fi să dispară. Din punct de vedere psihospiritual, merită să menționăm totuși că indivizii care necesită un tratament mai intensiv pentru această afecțiune fac parte din categoria persoanelor cărora le lipsește încrederea în sine, care se simt ciudați în această lume. Ei doresc să fie tratați cu multă sensibilitate, dar totuși respectați ca adulți.

Așa cum am mai discutat în capitolul referitor la *chakra* sacrală, unele femei sunt afectate de acnee pe fundalul unor chisturi ovariene, problematica psihologică fiind de această dată de altă natură (legat de chestiuni privind feminitatea).

G) ACNEEA ROSACEA: această afecțiune, care apare mult mai frecvent la femei decât la bărbați, se manifestă sub forma unor pete roșii pe față, care devin și

mai iritate la căldură, ca urmare a ingerării de condimente, alimente calde, sau din cauza stresului. Petele îi caracterizează îndeosebi pe cei care le fac pe plac celor din jur, acumulând însă resentimente și o stare de indignare când își dau seama că aceștia abuzează de ei sau nu le răspund cu aceeași monedă.

Exprimarea verbală a emoțiilor, cu acceptarea consecințelor, învățarea artei de a spune „nu" atunci când trebuie, la care se adaugă și eliminarea substanțelor iritante, ușurează mult această afecțiune.

H) ZONA ZOSTER este cauzată de virusul herpesului, care conduce inițial la vărsatul de vânt (varicelă), după care poate apărea această afecțiune extrem de dureroasă, pe orice parte a corpului, inclusiv pe față sau pe cap. După atacul de varicelă, virusul găsește un nerv de care se atașează și rămâne în așteptare până când individul devine stresat, sau, mai pe șleau spus: „când este călcat pe nervi". Intensitatea problemei este revelată de erupția bruscă a Zonei Zoster, locul sugerând și *chakra* care este dezechilibrată.

Exprimarea mâniei (în locul reprimării) și mai buna relaxare contribuie la reducerea incidenței simptomelor acestei boli.

I) NEGII sunt generați de invazia unui virus și ridică următoarele întrebări: „Ce anume nu-ți place la persoana ta? Te poți iubi așa cum ești (inclusiv cu negii)?" Prin studiul reflexologiei, care stabilește corespondențe între toate zonele corpului și tălpi sau palmele mâinilor, este

posibilă stabilirea zonei afectate, și deci adevăratul mesaj din spatele bolii.

J) ALOPECIA (CHELIREA) este caracterizată prin pierderea unor cantități mari de păr și poate afecta orice parte a corpului (nu numai capul). Este o afecțiune foarte supărătoare și poate reprezenta o tulburare auto-imună (vezi *chakra* inimii). În viziunea mea, din punct de vedere psihospiritual se poate vorbi de o zdruncinare a „rădăcinilor" existenței ca urmare a unei traume aflată în afara controlului individului, care nu a putut accepta niciodată șocul trăit atunci. Părul este asociat cu amintirile, și nu este deloc neobișnuit ca atunci când pierdem pe cineva drag (sau un obiect de care suntem foarte legați), să încercăm instinctiv să eliminăm în acest fel durerea.

K) BĂTĂTURILE: aceste zone întărite ale pielii picioarelor sau mâinilor pot avea drept cauză munca fizică prelungită, dar sugerează uneori și necesitatea unei protecții suplimentare pentru zonele afectate. Este interesantă și studierea conexiunilor oferite de reflexologie.

L) CELULITA: această neplăcere afectează de regulă picioarele și brațele femeilor, fiind cauzată de o diminuare a drenajului limfatic. Simbolizează o retenție a lacrimilor și anumite dureri din trecut. Pe lângă dietă și exercițiile fizice, este importantă și eliminarea toxinelor emoționale, pentru ca energia să curgă din nou liber.

M) UNGHIILE ne asigură protecția și simbolizează puterea și vitalitatea. De aceea, cei care simt nevoia să-și

„muște unghiile“ sunt de regulă nesiguri, nervoși, și au de multe ori tendință autocritică exagerată. Prețuirea și îngrijirea propriului corp și a propriului sine diminuează nevoia de a-ți mușca unghiile, astfel încât acestea își pot redobândi vigoarea și lungimea.

Talpa atletului apare de regulă ca o consecință a unei infecții fungice la nivelul pielii, care conduce la îngroșarea și îngălbenirea unghiilor. Din punct de vedere psihospiritual, boala reflectă o natură extrem de sensibilă, nesigură de locul ei pe acest pământ, care se simte într-un mediu „ostil“. Incidența problemei poate fi redusă dacă bolnavul învață să aibă o mai mare încredere în sine, lăsându-i pe ceilalți să-l ajute și sprijinindu-și mai ferm picioarele pe pământ.

Aprecieri

„Scrisă deopotrivă pentru medici și pentru bolnavi, această carte este deosebit de accesibilă, concisă și articulată. Autoarea vorbește despre creșterea și înflorirea spirituală a sufletului, precum și despre contribuția bolii la acest proces, pe toate nivelele. Este un ghid practic pentru fiecare dintre noi, cu diagrame explicite și exerciții concrete; o lucrare care ne ajută să avansăm pas cu pas, dar și o carte de referință pentru medici. Este o introducere ideală în anatomia noastră subtilă, care prezintă sistemul de *chakra*-e și relația lor individuală cu bolile, cu patologia și cu dezvoltarea sufletului. Dr. Page explorează și lărgește perspectiva modernă asupra bolilor, revelând inclusiv funcția și scopul acestora pentru creșterea noastră spirituală. Este o carte onestă și curajoasă, care ne stimulează și ne provoacă să ne analizăm pe toate nivelele ființei noastre: trup, minte și spirit. Nu este o lucrare ipotetică. Toate observațiile făcute de dr. Page provin din experiența ei directă și din aplicațiile sale practice. După cum afirmă ea

însăși, cei mai buni profesori ai ei au fost pacienții. Este o carte care trebuie să facă parte din biblioteca oricărui medic sau aspirant la arta vindecării".

Light, Colegiul pentru Studii Psihice

„... pentru toți cei care urmăresc armonia dintre trup, minte și spirit. Este o carte fascinantă, plină de sfaturi practice și corespondențe, o adevărată provocare pentru intelect".

Healthy Eating (Alimentația corectă)

„Este o lucrare scrisă cu claritate, impresionantă, plină de conexiuni... Este pentru prima dată când ni se explică exact *cum* se naște vindecarea prin echilibrarea corpurilor subtile, care se reflectă apoi la nivelul corpului fizic".

Aromaterapy Quaterly (Revista Trimestrială de Aromoterapie)

„Dr. Page este un medic calificat și respectat, care și-a propus să combine în această lucrare cunoașterea medicală acceptată astăzi în lume cu o perspectivă mai intuitivă asupra condiției umane".

„Cartea ei este directă, ușor de înțeles și clară. La ora actuală se simte o mare nevoie de asemenea abordări, echilibrate și deschise, asupra conceptului de sănătate... Cartea atinge coarde foarte intime...

„Aplaudăm apariția acestei cărți foarte valoroase".

New Humanity

„Există cărți scrise astfel încât zici că citești o scrisoare primită de la un prieten. Una dintre ele este cartea de față".

„... fără îndoială, este o lucrare importantă și valoroasă, nu numai în domeniul sănătății, ci și în cel al conștiinței umane".

The London Connection

EDITURA MIX
BRAȘOV
„Magia cuvintelor"

În prezent putem constata existența unui viu interes pentru spiritualitate. Tot mai mulți oameni se focalizează asupra valorilor reale ale vieții, studiază pentru a putea trăi mai sănătos, mai mult, păşesc pe o cale spirituală urmărind înțelegerea relației lor cu Universul şi a realității lui Dumnezeu.

De aceea vă propunem spre lectură următoarele cărți, care pot contribui la ridicarea nivelului dumneavoastră spiritual, ajutându-vă să deveniți mai armonioşi şi să obțineți noi succese pe toate planurile.

OSHO Colecția „Osho"

În această colecție urmărim să publicăm lucrările filozofului indian Osho, nume binecunoscut cititorilor români; umorul, înțelepciunea, caracterul transformator, practic specific lucrărilor lui, fiind apreciate de altfel în întreaga lume.

Profetul de K. Gibran comentat de Osho

Osho scoate în evidență profunzimea lucrării lui Gibran, ne decodifică simbolistica prin care Gibran arată care este modul înțelept de a trăi, ne ajută să descoperim foarte multe aspecte care pot scăpa în urma lecturării superficiale a poemului lui K. Gibran.

Cartea despre bărbați

Sunt prezentate diferite categorii de bărbați, problemele cu care aceştia se pot confrunta precum şi modul în care aceste probleme pot fi depăşite.

Cartea despre femei

Universul feminin este oglindit cu fidelitate de Osho, spiritul lui mereu treaz reuşind să surprindă atât ceea ce poate înălța o femeie cât şi ceea ce o poate doborî.

Cartea despre copii

Ce este de făcut când copiii au însuşiri care nu ne plac sau devin imposibil de controlat, când există un conflict între cei doi părinți în privința modului în care copilul trebuie să fie crescut sau când căutați să regăsiți starea de copil, să redescoperiți inocența, să retrăiți starea de minunare în fața misterului profund care ne înconjoară?

Aflați punctul de vedere spiritual despre aceste situații şi multe altele, exprimat de Osho cu multă candoare, inteligență şi umor în „Cartea despre copii".

Autobiografia unui mistic nonconformist

„Încrederea mea în existența absolută. Dacă a existat vreodată un adevăr în spusele mele, el va supraviețui" spunea Osho. Viața şi activitatea lui au influențat şi continuă să influențeze milioane de oameni din întreaga lume. Prezentată atât din perspectiva lui cât şi a celor ce îi erau apropiați, viața lui Osho poate fi o sursă de inspirație pentru orice căutător spiritual.

Emoțiile

Mânia, gelozia, teama sunt câteva dintre emoțiile ce fac să ne dispară bucuria de a trăi. Citind această carte vom afla ce sunt aceste emoții, de unde apar şi cum putem scăpa de influența lor devastatoare. În finalul cărții sunt prezentate câteva metode concrete de transformare: o tehnică recomandată cuplurilor ce se simt blocate în relația lor, celebra „meditație dinamică"şi alte câteva modalități simple şi frumoase ce pot (re)aduce armonia în viața noastră.

Vor mai apărea:

Farmacie pentru suflet

Osho-Zen-Tarot

Colecția „Lumea din noi"

În colecția „Lumea din noi" urmărim să publicăm „bijuterii" create de spiritul uman, lucrări în care inspirația Divină se poate simți cu ușurință.

Profetul *de Kahlil Gibran*

Este o reușită culegere de principii practice ale artei de a trăi, o carte care vă oferă răspunsuri simple la întrebări complicate, o carte pentru mintea, inima și sufletul dumneavoastră.

Arta păcii *de Morihei Ueshiba*

Cuprinde învățăturile lui Morihei Ueshiba, fondatorul Aikido-ului, cel mai cunoscut practicant de arte marțiale care a atins starea de iluminare.

Povestiri Zen

Cartea cuprinde povestiri inedite, apărute pentru prima oară în limba română, povestiri în care sunt relatate momente de iluminare trăite de practicanți zen. Aceste momente au o încărcătură emoțională atât de mare încât pot fi trăite prin empatie, prin rezonanță și de cel care le citește, evident într-un grad mai mic sau mai mare în funcție de sensibilitatea cititorului.

Inspirație zilnică *de J. P. Vaswani*

Această carte este o culegere de cugetări și afirmații care ne pot ajuta să dăm zilelor noastre o notă pozitivă, să ne purificăm mințile și inimile și să facem ca sufletul nostru să radieze bucurie.

Frumoase în simplitatea lor, profunde în puterea lor înălțătoare și suficient de scurte pentru a fi cu ușurință memorate, fiecare dintre aceste cugetări are capacitatea de a ne ajuta să facem ca viețile noastre să fie mai pline. Ele au ajutat mulți oameni să-și învingă îndoielile și teama, să găsească în întunericul care ne înconjoară drumul înainte și să transforme fiecare zi trăită în ziua cea mai bună!

O carte perfectă pentru începutul şi sfârşitul zilei. O carte pentru toate anotimpurile, toate ocaziile şi toţi oamenii.

Cele Patru Legăminte *de don Miguel Ruiz*

În „Cele Patru Legăminte", don Miguel Ruiz ne arată cum apar convingerile noastre limitate, care ne răpesc bucuria de a trăi şi ne fac să suferim inutil şi continuu. Având la bază înţelepciunea toltecă străveche, Cele Patru Legăminte reprezintă un puternic cod de conduită care ne poate transforma rapid viaţa, permiţându-ne să experimentăm libertatea personală, adevărata fericire şi adevărata iubire.

Continuând tradiţia lui Castaneda, Ruiz distilează esenţa înţelepciunii toltece, definind în mod clar şi impecabil ce înseamnă să trăieşti ca un luptător pentru pace în lumea modernă.

Arta de a iubi *de don Miguel Ruiz*

În „Arta de a iubi", don Miguel Ruiz scoate la lumină convingerile noastre bazate pe teama care ne împiedică să iubim şi generează toate suferinţele şi dramele din relaţiile noastre de cuplu. Citind cartea vom învăţa cum să ne vindecăm rănile emoţionale, cum să redescoperim libertatea şi bucuria şi cum să retrezim în noi spiritul ludic, atât de necesar într-o relaţie de cuplu.

Descoperiţi cum spiritualitatea şi psihologia se întâlnesc pentru a da naştere unei cărţi capabile să ne inspire şi să ne ofere lecţii profunde de viaţă.

Cele Patru Legăminte – ghid practic *de don Miguel Ruiz*

În lucrarea *Cele Patru Legăminte,* Don Miguel Ruiz ne-a indicat un cod de conduită simplu, dar extrem de eficient, prin care ne putem redobândi libertatea personală şi fericirea pe care o merităm. *Ghidul practic al Celor Patru Legăminte* merge mai departe, dezvăluindu-ne noi aspecte ale călătoriei prin care ne putem redescoperi luciditatea şi înţelepciunea sinelui nostru autentic. Acest *Ghid practic* merită să fie citit de către toţi cei care doresc să uite de suferinţă, ajungând maeştri în arta de a trăi în mod natural: adică în starea de fericire.

Zenisme *de David Bell*

Vechea tradiție zen este un mod de a privi lumea cu o privire veșnic proaspătă, în fiecare moment.

Citind înțelepciunea *aproape* străveche a *Zenismelor,* veți râde, vă veți minuna, vă veți amuza, dar și veți reflecta pe marginea lor. Cartea cuprinde aforisme zen cu o notă contemporană, privite dintr-un unghi extrem de amuzant.

Colecția „Romanul inițiatic"

Romanele inițiatice prezintă adevăruri eterne, profunde, fundamentale într-un mod agreabil, plăcut, captivant, de aici rezultând și fascinația pe care aceste cărți o provoacă asupra cititorului, indiferent de nivelul cultural al acestuia. Acest fapt le face să constituie un cadou ideal pentru cei care vă sunt dragi.

Profețiile de la Celestine *de James Redfield*

O carte extraordinară ce a cucerit cititorii din întreaga lume, o parabolă accesibilă oricui, schițând extraordinara noastră călătorie pe drumul evoluției.

A zecea viziune *de James Redfield*

Continuarea romanului „Profețiile de la Celestine", ne ajută să descoperim mai ușor care este misiunea noastră în această lume, ne ajută să înțelegem răspunsul la întrebările cuibărite adânc în inimile noastre: „Cine suntem?", „Care este rolul nostru aici?", „Încotro ne îndreptăm?".

Secretul Shambhalei *de James Redfield*

Din cea de a treia carte din seria deschisă de „Profețiile de la Celestine", vom afla care este originea intuițiilor care au impact asupra vieții fiecăruia dintre noi. Gradat, vom experimenta și noi odată cu eroii călătoriei inițiatice, schimbările interioare necesare pentru a avea acces

la un nou nivel de conştiinţă, iar în final vom descoperi cu plăcută uimire că viziunea noastră asupra universului a devenit mai bogată, mai nuanţată, că există o extraordinară ordine în aparentul haos ce ne înconjoară.

Leul Roşu *de Mária Szepes*

Acţiunea palpitantă a „Leului Roşu" se derulează pe parcursul a patru secole, conţinând cheia celor mai adânci taine ale istoriei alchimiei şi filozofiei orientale pentru acei căutători care, citind cartea de mai multe ori, reuşesc să-şi dea seama cât de numeroase şi mereu noi sunt straturile psiho-arheologice implicate.

Ridicând probleme umane eterne şi oferind soluţiile acestora, „Leul Roşu" continuă să-şi urmeze calea desemnată de propria sa soartă, pentru a transmite mereu actualul său mesaj cititorilor care cugetă şi caută sprijin spiritual în această eră neliniştitoare.

Iniţierea *de Elisabeth Haich*

O carte excepţională ce a schimbat în bine viaţa multor cititori, datorită înţelegerii profunde a vieţii ce poate să apară în urma citirii acestei cărţi. Evenimentele şi experienţele care duc la înflorirea spirituală a unei femei contemporane sunt prezentate în paralel cu amintirile dintr-o viaţă anterioară, trăite de ea ca preoteasă în Egiptul antic. O poveste într-o altă poveste, în care descoperim în detaliu cum este pregătită pentru iniţiere tânăra preoteasă, pas cu pas, pe măsura înţelegerii misterelor universului. Deşi este un roman iniţiatic uşor de citit, cartea este extrem de utilă datorită prezentării unor informaţii autentice, foarte rar publicate. Cartea este foarte bine scrisă făcând accesibile cititorilor, într-un mod captivant, veritabile adevăruri de natură iniţiatică.

Colecţia „Alternative spirituale"

În această colecţie ne propunem să publicăm cărţi de referinţă în legătură cu diferitele căi spirituale existente în întreaga lume.

Tantra – calea extazului *de Georg Feuerstein*

Învățăturile tantrice au o valoare și aplicabilitate practică universală, care transcende cultura, religia și rasa. Au fost revelate pentru toți cei care urmăresc cultivarea cunoașterii de sine, pentru toți cei angajați pe nobila cale a transformării spirituale.

În mintea omului simplu Tantra a devenit ceva echivalent cu sexul. Care este de fapt adevărul, aflați citind această carte ce poate risipi neînțelegerile populare referitoare la Tantra Yoga, lăsând liber drumul către o practică spirituală autentică și aducătoare de succes pe toate planurile.

Aurul din cea de-a o mia dimineață *de Armand Barbault*

Este vorba despre una dintre acele cărți extrem de rare din care puteți afla drumul parcurs de un alchimist al secolului XX aflat în căutarea „elixirului nemuririi", precum și rezultatele concrete obținute de el și certificate de numeroase laboratoare de cercetări din Occident.

Cartea este unică deoarece autorul spune direct și clar tot ce poate fi spus prin cuvinte despre demersul alchimic evitând pe cât posibil alegoriile, termenii savanți, sau încifrarea informației specifică majorității textelor de o asemenea factură.

Secretele Aikido-ului *de John Stevens*

Cartea prezintă învățăturile ascunse și dimensiunile profunde ale Aikido-ului, insistând în special asupra aspectelor spirituale specifice acestei arte marțiale, aspecte în general mai puțin cunoscute. Citind cartea, aflați regulile morale și etice ce trebuie respectate pentru a avea succes pe această cale, practicile speciale pentru purificarea minții și a corpului, dimensiunile tantrice ale Aikido-ului, știința folosirii vibrațiilor silabelor sacre în vederea asimilării calităților specifice unui adevărat luptător spiritual și multe altele.

Înțelepciunea Tarotului *de Mária Szepes*

Cartea prezintă aspecte ezoterice, arhetipale, specifice celor 22 de Arcane Majore ale cărților de Tarot. Tarotul este și poate deveni și pentru dumneavoastră o adevărată cale spirituală. Cu toate că în prezent este popularizată constant doar capacitatea cărților de a ne ajuta să înțelegem tendințele momentului referitoare la diversele aspecte ce ne frământă, este bine să ținem cont de faptul că aceste cărți pot fi un instrument extrem de puternic ce ne poate ajuta în drumul nostru către desăvârșire.

Secretele Budo-ului *de John Stevens*

În *budo* (care poate fi tradus drept „calea activității iluminate și pline de curaj"), artele marțiale și spiritualitatea se îmbină până pe cele mai înalte nivele. Lucrarea *Secretele Budo-ului* conține învățăturile esențiale ale celor mai mari maeștri de Kendo, Karate, Judo, Aikido și ai altor discipline. Extrem de instructive, aceste învățături nu sunt destinate numai adepților artelor marțiale, ci tuturor celor care doresc să devină mai curajoși, să capete o mai mare încredere în sine și un mai bun autocontrol, dar, mai ales, o înțelegere mai profundă asupra lumii și asupra oamenilor.

Va mai apărea:

Cele douăsprezece arhetipuri *de Brigitte Hamann*

Colecția „Prosperitate & succes"

În această colecție veți găsi acele cărți care vă ajută să căpătați deprinderile (fizice, psihice, mentale, spirituale) necesare pentru a reuși în viață pe toate planurile, pentru a face parte din rândul acelor învingători care au conștiința curată.

Bazele spirituale ale prosperității *de Roy Eugen Davis*

Cartea este o prezentare a principiilor universal valabile care pot face ca prosperitatea și succesul să devină o realitate incontestabilă pentru dumneavoastră, cu condiția să le puneți zilnic în practică.

Magia Dragostei *de Mária Szepes*

Succesul în relația de cuplu este posibil, însă, de obicei nu apare de la sine. Este nevoie ca cei doi iubiți să acționeze constant pentru a construi și a menține o relație armonioasă. Dacă cei mai mulți oameni pot conștientiza de ce este necesară o astfel de relație armonioasă, nu toți știu ce ar fi de făcut pentru a ajunge acolo.

În cartea „Magia Dragostei" găsiți idei bune de pus în practică, care stau la baza unei relații aducătoare de împlinire pe toate planurile, sfaturi pline de bun simț și înțelepciune, izvorâte din bogata experiență a Máriei Szepes (atât ca soție cât și ca inițiată).

Cele șapte legi ale banilor *de Michael Phillips*

„Cele Șapte Legi ale Banilor" ne învață cum trebuie să trăim într-o lume a banilor: cum să-i obținem, cum să avem grijă de ei și cum să uităm de ei. Considerată o carte clasică în lumea directorilor, a contabililor și a întreprinzătorilor încă din deceniul al șaptelea, ea are la bază convingerea autorului ei în necesitatea de a duce un mod de viață corect, de a învăța cum funcționează lumea în care trăim, de a rămâne „mereu tânăr" și de a stabili raporturi juste cu ceilalți oameni. Phillips ne învață cum putem combina aceste principii cu cele șapte legi ale banilor, creându-ne astfel o atitudine sănătoasă, echilibrată și lipsită de teamă față de bani.

Transformarea de sine *de Richard și Mary-Alice Jafolla*

Această carte se adresează celor care au ajuns la capătul puterilor sau pe culmile disperării, care cred că au încercat totul, de la gândirea pozitivă la rugăciune, dar rămân totuși torturați de probleme de care nu reușesc să scape.

Chiar dacă nu există o baghetă magică, puteți conta pe această carte pentru a ieși din criza în care v-ați scufundat atâta vreme. Oricare ar fi problema cu care vă confruntați – o boală, o dependență, un dezastru financiar, o relație nefericită – lucrarea TRANSFORMAREA DE SINE vă va fi un tovarăș apropiat, înțelept și afectuos, gata să vă indice câțiva pași practici prin care veți putea depăși traumele actuale și vă veți putea transforma viața.

Scrisă dintr-o perspectivă deopotrivă psihologică și spirituală, echilibrată și profundă, această carte nu este o lucrare religioasă, ci o

confesiune sinceră, scrisă cu compasiune şi umor. Succintă şi la obiect, ea vă oferă exact ajutorul concret de care aveţi nevoie. Vă garantăm că veţi obţine rezultate impresionante, poate chiar dramatice.

Va mai apărea:

Cele şapte legi spirituale ale succesului *de Deepack Chopra*

Seria „În căutarea..."

Din această serie fac parte următoarele cărţi:

- În căutarea dezvoltării de sine
- În căutarea inspiraţiei
- În căutarea excelenţei
- În căutarea realizării de sine
- În căutarea perfecţiunii
- În căutarea iluminării

Cărţile sunt compilaţii realizate de apreciatul editor indian O. P. Ghai şi cuprind fragmente selectate cu mult bun-simţ şi inteligenţă, din operele celor mai remarcabili gânditori ai omenirii. Lectura acestor cărţi vă va permite să cunoaşteţi ideile create de cele mai strălucite minţi ale omenirii din ultimii 5000 de ani. Descoperiţi frumuseţea, poezia, înţelepciunea puse în slujba dezvoltării mentale, morale şi spirituale.

Colecţia „Alternative tămăduitoare"

Această colecţie cuprinde cărţi ce vă oferă o nouă perspectivă asupra noţiunii de sănătate.

La frontierele sănătăţii *de dr. Christine R. Page*

Colecția „Înțelepciunea practică"

Cărțile din această colecție conțin informații utile celor ce se află pe (sau doar caută să descopere) o cale spirituală.

Vor apărea:

Șarpele și crucea *de Péter Müller*
Frunziș și rădăcină *de Péter Müller*
Centrii subtili de forță – ghid practic *de Shalila Sharaman și Bodo J. Baginski*
Magia vieții cotidiene *de Mária Szepes*

ENCICLOPEDIA DE AIKIDO de Dan Ionescu

Președinte al Federației Române de Aikido și al Confederației Europene de Aikido, centura neagră 7 dan, expert internațional al Federației Franceze de Aikido Tradițional. Toate aceste funcții și grade sunt semnul unei bogate experiențe, fapt care îl recomandă pe domnul Dan Ionescu ca fiind omul potrivit pentru a duce la bun sfârșit proiectul primei Enciclopedii de Aikido din România.

Autorul a urmărit să realizeze o lucrare cuprinzătoare, o lucrare de referință, o lucrare cât mai utilă practicanților de Aikido din România.

Lucrarea este proiectată să apară în 5 volume, primul urmând să vadă lumina tiparului în 2003.

Acest prim volum se adresează publicului larg, doritor să cunoască istoria, apariția și bazele filozofice ale Aikido-ului. Acest volum prezintă viața și opera fondatorului Aikido-ului, sensei Morihei Ueshiba, principiile acestei arte marțiale, o trecere în revistă a curentelor filozofice ce stau la baza Aikido-ului, portretele unor mari maeștri, istoria Aikido-ului din România, descrierea antrenamentului de Aikido, reguli privind desfășurarea antrenamentelor, sfaturi pentru elevi și instructori, extrase comentate din învățăturile lui Morihei Ueshiba, apariția Aikido-ului în

Europa, prezentarea elementelor de bază ale Aikido-ului şi practicii curente. Cartea conţine nenumărate fotografii originale şi o bogată bibliografie.

Următoarele 4 volume se adresează cu precădere specialiştilor (elevilor şi instructorilor de Aikido) dar sunt recomandate tuturor celor ce doresc să aprofundeze studiul acestei căi spirituale.

Volumul 2 cuprinde tehnicile de bază împotriva atacurilor cu mâna goală. Volumul conţine sute de planşe şi explicaţiile necesare privind execuţia tehnicilor de Aikido, precum şi cazurile în care se execută fiecare tehnică.

Volumul 3 cuprinde tehnicile de bază împotriva atacurilor cu arme tradiţionale: cuţit, baston şi sabie.

Volumul 4 cuprinde tehnici de baston (Aiki-jo).

Volumul 5 cuprinde tehnici de sabie (Aiki-ken).

Serviciul difuzare: Braşov 2200, str. Fdt. Hărmanului 20, sc. B, ap. 12
tel.: 0722 370057, 0268 335786 • fax: 0268 335786 • e-mail: comenzi@edituramix.ro
www.edituramix.ro

Vă rugăm să decupați acest talon, să-l completați citeț (cu majuscule) și să-l trimiteți în plic timbrat, la adresa:

EDITURA MIX SRL
Str. Fdt. Hărmanului nr. 20, bl. 20, sc. B, ap. 12
BRAȘOV – 2200

Primim comenzile dumneavoastră și:
• telefonic la numerele: 0722 370057; 0268 335786
• prin fax la numărul: 0268 335786
• prin e-mail la adresa: comenzi@edituramix.ro

Nume .....

Prenume .....

Str. ..... Nr. ..... Bl. .....

Sc. ..... Et. ..... Ap. ..... Sector/Cod .....

Localitate .....

Județ ..... Mobil .....

Tel. ..... Fax .....

E-mail .....

Data completării ..... *Semnătura*.....

Opțional

Data nașterii ..... *Profesia* .....

Sugestii:

.....

.....

.....

.....

Taxele poștale sunt suportate de editură, pentru comenzi mai mari de 100.000 lei.
Plata se face ramburs în momentul primirii coletului. Prețurile pot suferi modificări datorită inflației.
Pentru informații actualizate accesați site-ul **www.edituramix.ro** sau sunați la **0722 370057**.

TALON DE COMANDĂ

Nr. crt.	Titlul şi autorul	Dimens. Nr. pag.	Preţ	Nr. buc.	Total
1.	**BAZELE SPIRITUALE ALE PROSPERITĂŢII** de Roy Eugene DAVIS	13 × 20 cm 96 pag.	**40.000**		
2.	**MAGIA DRAGOSTEI** de Mária SZEPES	13 × 20 cm 128 pag.	**70.000**		
3.	**CELE ŞAPTE LEGI ALE BANILOR** de Michael PHILLIPS	13 × 20 cm 130 pag.	**70.000**		
4.	**TRANSFORMAREA DE SINE** de Richard şi Mary-Alice JAFOLLA	13 × 20 cm 164 pag.	**80.000**		
5.	**PROFETUL** de Kahlil GIBRAN comentat de **OSHO**	13 × 20 cm 560 pag.	**200.000**		
6.	**CARTEA DESPRE FEMEI** de **OSHO**	13 × 20 cm 288 pag.	**100.000**		
7.	**CARTEA DESPRE BĂRBAŢI** de **OSHO**	13 × 20 cm 184 pag.	**80.000**		
8.	**CARTEA DESPRE COPII** de **OSHO**	13 × 20 cm 288 pag.	**100.000**		
9.	**AUTOBIOGRAFIA UNUI MISTIC NONCONFORMIST** de **OSHO**	13 × 20 cm 364 pag.	**140.000**		
10.	**EMOŢIILE** de **OSHO**	13 × 20 cm 168 pag.	**80.000**		
11.	**PROFEŢIILE DE LA CELESTINE** de James REDFIELD	13 × 20 cm 232 pag.	**80.000**		
12.	**A ZECEA VIZIUNE** de James REDFIELD	13 × 20 cm 192 pag.	**80.000**		
13.	**SECRETUL SHAMBHALEI** de James REDFIELD	13 × 20 cm 256 pag.	**80.000**		
14.	**LEUL ROŞU** de Mária SZEPES	13 × 20 cm 648 pag.	**200.000**		
15.	**INITIEREA** de Elisabeth HAICH	13 × 20 cm 500 pag.	**200.000**		
16.	**ARTA PĂCII** de Morihei UESHIBA	11,5 × 16 cm 130 pag.	**60.000**		
17.	**PROFETUL** de Kahlil GIBRAN	11,5 × 16 cm 114 pag.	**60.000**		
18.	**POVESTIRI ZEN 100 povestiri despre iluminare**	11,5 × 16 cm 170 pag.	**60.000**		
19.	**INSPIRAŢIE ZILNICĂ** de J.P. VASWANI	11,5 × 16 cm 384 pag.	**100.000**		
20.	**CELE PATRU LEGĂMINTE** de don Miguel RUIZ	11,5 × 16 cm 150 pag.	**60.000**		
21.	**ARTA DE A IUBI** de don Miguel RUIZ	11,5 × 16 cm 226 pag.	**70.000**		
22.	**CELE PATRU LEGĂMINTE – GHID PRACTIC** de don Miguel RUIZ	11,5 × 16 cm 244 pag.	**70.000**		
23.	**ZENISME** de David BELL	11,5 × 16 cm 140 pag.	**70.000**		
24.	**AURUL DIN CEA DE-A O MIA DIMINEAŢĂ** de Armand BARBAULT	13 × 20 cm 232 pag.	**100.000**		
25.	**TANTRA - Calea extazului** de Georg FEUERSTEIN	13 × 20 cm 280 pag.	**100.000**		
26.	**SECRETELE AIKIDO-ULUI** de John STEVENS	13 × 20 cm 206 pag.	**80.000**		
27.	**SECRETELE BUDO-ULUI** de John STEVENS	13 × 20 cm 112 pag.	**70.000**		
28.	**ÎNŢELEPCIUNEA TAROTULUI** de Mária SZEPES	13 × 20 cm 240 pag.	**80.000**		
29.	**ÎN CĂUTAREA DEZVOLTĂRII DE SINE** de O.P. GHAI	13 × 20 cm 200 pag.	**80.000**		
30.	**LA FRONTIERELE SĂNĂTĂŢII** de dr. Christine R. PAGE	13 × 20 cm 440 pag.	**200.000**		

Total iniţial de plată

Pentru comenzi mai mari de 200.000 lei REDUCERE 10%

COD LFS1

Total final de plată